

Technická univerzita v Liberci

FAKULTA PŘÍRODOVĚDNĚ-HUMANITNÍ A PEDAGOGICKÁ

Katedra: Tělesné výchovy
Studijní program: Ekonomika a management
Studijní obor: Sportovní management

Metodika tréninku profesionálního futsalového klubu v ČR
Methodology of the training of the professional futsal club in the Czech Republic

Bakalářská práce: 10 – FP – TV – 344

Autor:

Houdková Romana

Podpis:

Adresa:

Rokycanova 594/ IV
566 01, Vysoké Mýto

Vedoucí práce: Ing. Filip Trešl

Konzultant: Ing. Filip Trešl

Počet

| stran | grafů | obrázků | tabulek | pramenů | příloh |
|-------|-------|---------|---------|---------|--------|
| 59 | 2 | 15 | 1 | 15 | 6 |

V Liberci dne: 20. 4. 2010

Na tuto stránku bude vložen originál zadání bakalářské práce.

Prohlášení

Byl (a) jsem seznámen (a) s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracoval (a) samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím bakalářské práce a konzultantem.

V Liberci dne: 20. 4. 2010

Houdková Romana

Poděkování

Děkuji Ing. Filipu Trešlovi za vedení a konzultace bakalářské práce a panu Martinu Brychtovi, trenéru Chrudimského futsalového klubu, za poskytnutý rozhovor, rady a odborné konzultace týkající se metodiky tréninku.

Anotace

Bakalářská práce přináší ucelený přehled o oblíbeném a zajímavém sportu pro ty, kteří futsal znají a věnují se mu. Ostatním může přinést nové informace o sportu, který dosud neznali. Práce je dělena na dvě části, první popisuje teorii futsalu, vysvětluje vývoj futsalu a jeho příchod na evropský kontinent až do České republiky, seznamuje s institucemi a soutěžemi ve futsalu, nahlédnuto je i na finanční stránku, příkladem je uvedeno financování klubu FK ERA-PACK Chrudim a je vytvořena S. W. O. T. analýza klubu. Druhá stěžejní část práce se věnuje metodice futsalu, rozebrán bude obsah hry a prostřednictvím prvoligového chrudimského celku bude popsána metodika tréninku futsalového klubu, založenou na mém pozorování a odborných radách trenéra chrudimského klubu. Závěrem bude sestaven tréninkový plán pro začínající trenéry, který by mohl posloužit jako nápomocný materiál trenérským začátečníkům.

Klíčová slova

futsal, metodika tréninku, financování, tréninkový plán, kondiční příprava

Annotation

My final paper is an useful overview of information about famous and interesting sport called Futsal for people who are interested and aware of this kind of sport. For others who has not heart of it yet, it can serve as a companion for learning about this sport. My final paper is divided into two parts. In the first part there is a description of a theoretical background, a development of this sport and its arrival into European continent and after that into the Czech Republic. In this part I would like to acquaint you with organization and competition in Futsal as well as let you peep into financing of

this sport. For that purposes I chose a club FK ERA – PACK Chrudim and made a S. W. O. T. analyze of this club. Second, more important part is about methodology of this sport. There is also an analyze of the game, and thanks to watching many trainings and gaining an expert advice of coach of the club mentioned below I could provide methodology of futsal training. In the end I could put together training plan for beginning coach which can serve as an helpful material for young coaches.

Keywords

Futsal, methodology of training, financing, training plan, conditional training

Annotation

Bachelor-Arbeit bietet einen umfassenden Überblick über die beliebte und interessante Sportart für diejenigen an, die Futsal kennen und widmen Sie ihm der Zeit und anderen können auch neue Informationen über den Sport gewinnen. Die Arbeit hat zwei Teile, zuerst beschreibt sie Futsaltheorie, erläutert sie die Entwicklung des Futsal und seiner Ankunft auf dem europäischen Kontinent zur Tscheschische Republik, vertraut mit den Institutionen und den Wettbewerb im Futsal und der Finanzstrukturen, als beispielsweise ist die Finanzierung des Club FK ERA - PACK Chrudim. Der zweite Hauptteil beschäftigt sich mit der Methodik des Futsal und durch die erste Liga Chrudim beschrieben trainingsmethodik des Club. Das ist basierend auf meiner Beobachtung und auf professionellen Ratschlägen des Trainer des Futsalmannschaft. Zum Schluss wird ein Trainingsplan für beginnende Trainern konzipiert werden. Der Plan kann als helfendes Material dienen.

Schlüsselwörter

Futsal, die Trainingsmethode, die Finanzierung, der Trainingsplan, die Konditionsvorbereitung

Seznam použitých zkratek

AFC – (*Asian Football Confederation*), asijská fotbalová asociace

CAF – (*Confederation of African Football*), africká fotbalová asociace

CONCACAF – (*Confederation of North, Central American and Caribbean Association Football*), fotbalová asociace, sdružující Severní Ameriku, Střední Ameriku a Karibik

ČMFS – Českomoravský fotbalový svaz

FIFA – (*Fédération Internationale de Football Association*), federace sdružující světové fotbalové asociace

OFC – (*Oceania Football Confederation*)

SSM – (*Socialistický svaz mládeže*)

UEFA – (*Union of European Football Associations*)

YMCA – (*Young Men's Christian Association*), křesťanské sdružení mládeže

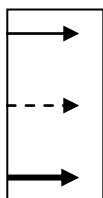
Legenda



útočník



obránce



pohyb míče

pohyb hráče

střela

Obsah

| | | |
|----------|--|-----------|
| 1 | CÍL PRÁCE | 10 |
| 2 | TEORIE FUTSALU | 11 |
| 2.1 | Charakteristika futsalu | 11 |
| 2.2 | Historie ve světě | 14 |
| 2.3 | Historie v České republice | 15 |
| 2.4 | Instituce a soutěže v České republice | 17 |
| 2.5 | Instituce a soutěže ve světě | 18 |
| 3 | FINANCOVÁNÍ FUTSALU | 20 |
| 3.1 | Způsob financování klubu FK ERA-PACK Chrudim | 20 |
| 3.2 | S. W. O. T. analýza klubu FK ERA-PACK Chrudim | 22 |
| 3.2.1 | Charakteristika klubu FK ERA-PACK Chrudim | 22 |
| 3.2.2 | S. W. O. T. analýza | 24 |
| 4 | METODIKA A KONDIČNÍ PŘÍPRAVA HRÁČŮ VE FUTSALU | 26 |
| 4.1 | Rozbor obsahu herních činností | 26 |
| 4.1.1 | Herní činnosti jednotlivce | 26 |
| 4.1.2 | Herní kombinace | 33 |
| 4.1.3 | Herní systémy | 34 |
| 4.2 | Druhy tréninkového procesu a tréninková jednotka | 36 |
| 4.2.1 | Tréninková jednotka | 37 |
| 4.2.2 | Nácvik | 38 |
| 4.2.3 | Herní trénink | 39 |
| 4.2.4 | Kondiční trénink a jeho specifika | 42 |
| 4.2.5 | Regenerace a psychologická příprava | 44 |
| 5 | SESTAVENÍ TRÉNINKOVÉHO PLÁNU | 45 |
| 5.1 | Obecné předpoklady | 45 |
| 5.2 | Týdenní tréninkový plán | 48 |
| 6 | ZÁVĚR | 56 |
| 7 | SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY | 57 |
| 8 | SEZNAM PŘÍLOH | 59 |

Úvod

K vypracování bakalářské práce na téma: Metodika tréninku profesionálního futsalového klubu v ČR mě vedl fakt, že se o tento sport zajímám již řadu let, pravidelně ho sleduji, měla jsem možnost podílet se na organizaci mezinárodní soutěže a propagaci prostřednictvím on-line reportáží a článků. Dalším důvodem je, že v pardubickém kraji, ve kterém bydlím, hrají hned tři týmy nejvyšší futsalovou soutěž a ráda bych jako správný příznivec napsala kvalitní práci o tomto skvělém sportu. Futsal FIFA patří dle mého názoru k rychle se rozvíjejícím a rozšiřujícím sportům, navzdory tomu tato rychlá dynamická hra není tak známá jako jí rovnocenné sporty. Pomocí bakalářské práce bych chtěla futsal vyzdvihnout a přiblížit neznalým větší množství informací teoretických a metodických, jelikož v tištěné podobě nemáme mnoho publikací.

1 CÍL PRÁCE

Hlavním cílem je seznámení s teorií futsalu a metodikou tréninku profesionálního futsalového klubu v ČR.

Dále jsou stanoveny dílčí úkoly:

- seznámit s financováním futsalu, vytvořit S. W. O. T. analýzu futsalového klubu,
- uspořádat poznatky o tréninkovém procesu a vytvořit tréninkový plán pro začínající trenéry.

2 TEORIE FUTSALU

2.1 Charakteristika futsalu

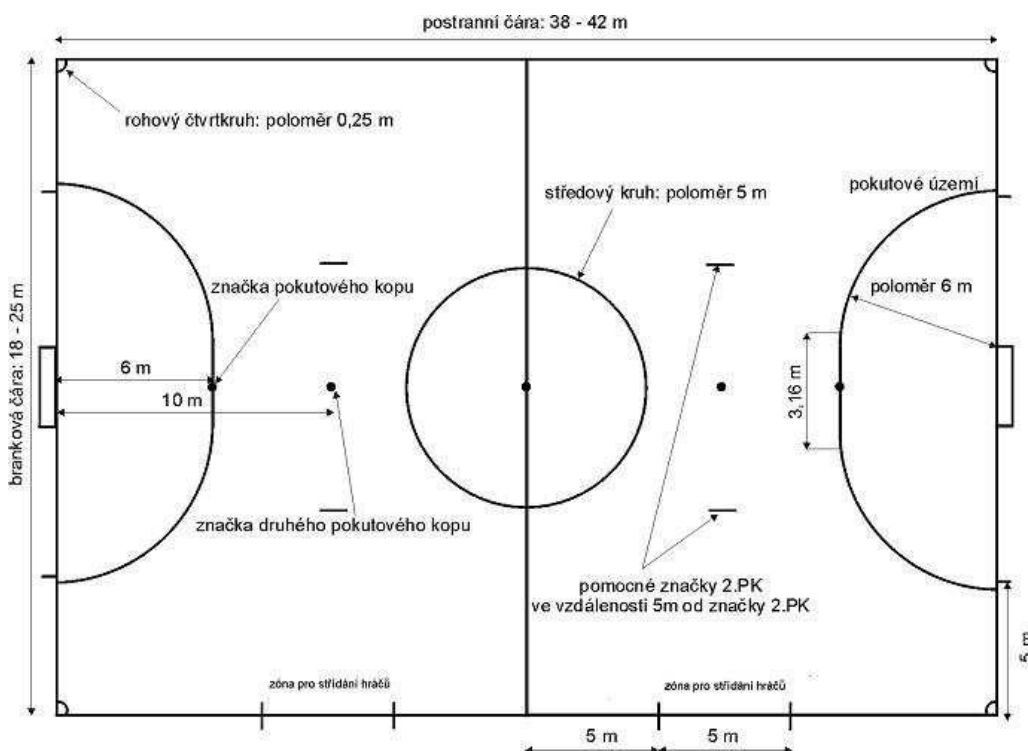
Futsal FIFA je kolektivní hra brankového typu. Vyznačuje se rychlostí a koordinací pohybu jedince, častými změnami pohybu s míčem, intenzitou a specifickou technikou hry. Futsal FIFA je mezinárodní název používaný pro tuto sportovní hru. Název vznikl ze španělských nebo portugalských slov pro kopanou FUTbol či FUTebol a ze španělského výrazu pro sál (míníme tím halu) SALa. Do značné míry nám připomíná fotbal, jelikož z něj vychází stejně jako plážová kopaná, minifotbal či malá kopaná. Futsal FIFA spadá v České republice pod ČMFS a dále je zastřešen mezinárodními organizacemi FIFA a UEFA.

Obdobně jako každý sport má i futsal FIFA pravidla, kterými se musí řídit a jsou závazná, pro přiblížení hry je nutno vypsát alespoň základní pravidla.

Hřiště musí mít tvar obdélníku - délka hrací plochy musí být větší než šířka. Délka hřiště je 25-42 m, šířka hřiště je 15-25 m. Při mezinárodních utkáních jsou povinné tyto rozměry hrací plochy: délka 38-42m, šířka 18-22m. Hřiště musí být vyznačeno čarami 8 cm širokými. Tyto čáry jsou součástí území, které vyznačují. Delší čáry ohraničující hřiště se nazývají postranními čarami, kratší čáry se nazývají brankovými čarami.

Hřiště je rozděleno příčně na dvě stejné poloviny středovou čarou. Střed hřiště bude vyznačen vhodnou značkou a kruhem o poloměru 3 m. Na každé brankové čáře 5 m od rohového čtvrtkruhu musí být vyznačena nejméně 10 cm dlouhá čára vedená směrem ven ze hřiště. Povrch musí být hladký, rovný a nedrsný (neabrasivní). Doporučuje se použití dřevěného nebo umělého materiálu. Beton a asfalt jsou zakázány!

Obr. č. 1: Schéma hrací plochy futsalu



Zdroj: ČMFS, 2006

Míč pro futsal musí být kulatý, velikosti číslo čtyři, tj. jeho obvod je 62-64 cm, váha 400-440 g. Tento míč má tlumený odskok, při spuštění z výšky 2 m by měl po prvním odrazu od země odskočit do výšky 50- 65 cm.

K řízení každého utkání musí být ustanoveni dva rozhodčí – hlavní rozhodčí a druhý rozhodčí. Pokud se k utkání dostaví pouze jeden delegovaný rozhodčí, je rozhodčím hlavním. Druhý rozhodčí bude v tom případě nahrazen laikem, který ovšem nevykonává funkci druhého rozhodčího, ale pouze postranního. Nepoužívá píšťalky, ale praporeku, nebo jiné odpovídající signalizace.

Hry se zúčastňují dvě družstva. Každé družstvo má nejvíce pět hráčů, z nichž jeden musí být brankář. Při zahájení zápasu musí být minimální počet hráčů pět. Maximální povolený počet náhradníků jednoho družstva je sedm. Počet střídání během hry není omezen. Hráč, který byl vystřídán, se může vrátit na hřiště jako

náhradník za jiného hráče. Střídá se tzv. "letmým" způsobem, to znamená, i když je míč ve hře.

Doba trvání hry je tvořena dvěma rovnoměrnými obdobími o délce 20 minut, tzv. čistý čas. Případné odlišnosti hrací doby upravuje vždy rozpis (propozice) příslušné soutěže. Dodržování odměřování času je sledováno časoměřičem, při hře na hrubý čas hlavním rozhodčím. V případě zahrávání pokutového kopu a druhého pokutového kopu v utkáních hraných na hrubý čas musí být vždy délka poločasu prodloužena až do jeho řádného zahrání. Každé družstvo má nárok na jednu minutu oddechového času v každém poločase řádné hrací doby. Hraje-li se na hrubý čas, doba oddechového času se do řádné doby trvání hry nezapočítává. Během případného prodloužení utkání nelze čerpat oddechový čas. Délka poločasové přestávky nesmí překročit 15 minut.

Atraktivnosti dosahuje futsal bezpochyby díky pravidlu akumulovaných faulů, což je jedno ze specifíků této hry. Za akumulované chyby jsou považovány všechny přestupky jako fauly a nesportovní chování. Za každou takovou akumulovanou chybu nařídí rozhodčí přímý volný kop. V každém poločase zvlášť se akumulované chyby družstvu sčítají až do počtu pěti. Průběžný počet akumulovaných chyb obou družstev musí být zřetelně signalizován časomírou. Pátá akumulovaná chyba musí být časoměřičem signalizována zvukovým znamením. Při prvních pěti volných přímých kopech, které jsou nařízeny proti mužstvu, jež se provinilo prvními pěti akumulovanými fauly během poločasu, smí toto mužstvo utvořit ze svých hráčů zeď. Při šestém a každém dalším (sedmém, osmém, atd.) akumulovaném faulu mužstva během poločasu je zakázáno utvořit zeď z hráčů, bránící kopu. Při šesté a každé další akumulované chybě družstva během jednoho poločasu je tento kop zahráván ze značky 10 metrů od branky, tzv. druhý pokutový kop.¹

¹ *FOTBAL.CZ-Legislativa Futsalu* [online]. c2006, [cit. 2010-02-2]. Dostupné z: <http://www.fotbal.cz/c/futsal/cmfs/legislativa/legis120.asp>

2.2 Historie ve světě

Přestože se futsal považuje za mladý sport, jeho kořeny mají za sebou rozsáhlou a zajímavou historii, jelikož vychází, jak již bylo zmíněno, z jiných forem malé kopané. Počátky těchto forem jsou společné.

Počátky sahají až do uruguayského Montevidea až do roku 1930. Zde učitel tělesné výchovy Juan Carlos Cerani navrhl pravidla pro fotbal v pěti hráčích pro utkání mládeže z YMCA (Young Men's Christian Association). Napsal pravidla sálového fotbalu, která upravovala podstatu hry. Hrál pět hráčů v družstvu na basketbalovém hřišti bez postraních mantinelů, s míčem s tlumeným odrazem a velikosti ženského míče na házenou.

V Evropě se hra začala prosazovat v 60. letech minulého století v důsledku přirozené a letité inklinace obyvatelstva k „pláckovým“ druhům fotbalu s menším počtem hráčů a také importu z Jižní Ameriky. V 50. letech minulého století vznikají národní federace sálové kopané a v roce 1971 byla v brazilském v Sao Paulu ustanovena Světová federace sálového futsalu uváděná pod zkratkou FIFUSA. Zajímavostí je, že prvním prezidentem této federace byl Joao Havelange, budoucí dlouholetý prezident FIFA. FIFUSA se pokusila exportovat své pojetí sálového futsalu do Evropy, kde se k němu přihlásili Španělé, Nizozemci, Italové a také tehdejší Čechoslováci. Hovořilo se o obavách ze strany FIFA o ohrožení postavení „fotbalové rodiny. Jedním z faktorů bylo údajně to, že bude po celém světě přibývat sportovních hal a tudíž možností pro halové sporty. Dřívější prezident FIFUSA Havelange se stal odpůrcem sálového fotbalu jako samostatného sportovního odvětví. Naopak tehdejší šéf FIFUSA Januario d'Alesio se snažil dokázat, že sálový fotbal je svébytným sportovním odvětvím.

Na MS v Austrálii v roce 1988 spor mezi FIFA a FIFUSA vyvrcholil a byl vydán příkaz FIFA, aby se národní fotbalové federace distancovaly od sálového fotbalu – pod hrozbou přísných trestů. FIFUSA deklarovala, že sálový fotbal je samostatným sportem, kterému nikdo nemůže brát právo na vlastní existenci. FIFA reagovala v roce 1988 vydáním oficiálních pravidel malého fotbalu pro pět hráčů „Five-a-Side Football“. Dále vyzvala národní federace, aby samostatně organizovaly

soutěže dle těchto pravidel. Sama uspořádala v roce 1989 v Nizozemsku své první mistrovství světa. Současně se zástupci FIFA snažili nadále o integraci sálové kopané. Byly vytvořeny integrační komise, které tomu měly napomoci, ale mimořádný kongres FIFUSA v listopadu 1989 nakonec integraci odmítl. *Od roku 1995 se používá název futsal.*

Futsal FIFA se stále vyvíjí, roste počet zemí, které vysílají reprezentace a kluby do mezinárodních soutěží. Podle podkladů FIFA provozuje futsal zhruba více než 2 miliony registrovaných hráčů včetně žen.²

2.3 Historie v České republice

Jak již bylo zmíněno, futsal se dostal do Evropy z Jižní Ameriky. V Českých zemích se rozvíjel v průběhu 60. a 70. let 20. století a to jako tzv. malá kopaná v počtu 5+1 a sálový fotbal v počtu 4+1.

Malá kopaná v počtu 5+1 vznikala spontánně na venkovních hřištích, když nebyl prostor ani počet hráčů pro hraní „velkého fotbalu“. Dalším důvodem byla nezávislost na tehdejší komunistickém režimu, který omezoval shromažďovací právo a jednou z možností, kterou toleroval, bylo sportovní činnost. V šedesátých až sedmdesátých letech) se datuje vznik tzv. Hanspaulské ligy – „Hanspaulky“, jakožto předního představitele malé kopané. Tato soutěž se těší velké oblibě v hlavním městě i v dnešní době. Malá kopaná se ovšem hrála i v jiných regionech. Z malé kopané se poté oddělila část hráčů, která začala hrát pod SSM své soutěže v počtu 4+1, ovšem na venkovních hřištích (betonových, travnatých, písčitých, škvárových). Tato větev nazvala svou formu kopání do míče malým fotbalem. Hrály se postupové soutěže o titul přeborníků republiky. Zprvu byla většina těchto družstev vytvářena účelově, pro sehrání postupových turnajů v rámci soutěží škol a podniků, ne pro dlouhodobou soutěž. Ty se rodily až následně. Malá kopaná je tedy hlavním předchůdcem dnešního futsalu FIFA v ČR.

² KRESTA, Jan a Kol. *Futsal*. 1. vyd. Praha: Grada: Publishing a. s., 2009. 12-15s. ISNB 978-80-247-2534-5.

Osmdesátá léta jsou klíčová, dochází k prudkému rozvoji malého fotbalu. Akcí, která upoutala pozornost, bylo vůbec první utkání tehdejší ČSSR proti Itálii ve Stráži pod Ralskem. Po vydání pravidel FIFA pro „Five-a-Side Football“ v roce 1988 vyjádřil malý fotbal touhu po členství ve FIFA a mezinárodních soutěžích. Po pádu komunistického režimu v roce 1989 se nejvyšším představitelem stalo nově zvolené vedení malého fotbalu v čele s Petrem Fouskem (později se stal také předsedou komise futsalu UEFA a členem komise futsalu FIFA), který vystřídal v předsednickém křesle Zdeňka Sluku. Nové vedení představilo nesmělou vizi, jejímž hlavním bodem byl vstup do struktur tehdejšího Českomoravského fotbalového svazu a také Československé fotbalové asociace. Toto přání se povedlo vyplnit v únoru 1991, kdy byl na valné hromadě Českomoravského fotbalového svazu přijat malý fotbal pod jeho křídla a oficiálně zakotven ve Stanovách ČMFS.

V roce 1992 se reprezentace pokoušela kvalifikovat na MS v Hong Kongu, ale neúspěšně. Nicméně i tato neúspěšná kvalifikace velmi napomohla k dalšímu vývoji v našich zemích. Vznikem samostatné ČR v roce 1993 pokračuje malý fotbal již pod ČMFS. Vrcholným orgánem je komise malého fotbalu ČMFS, která se hlásí po vzoru fotbalu k programům FIFA a UEFA.

Významným krokem je přechod z venkovního prostředí do sportovních hal na nejvyšších soutěžních úrovních od roku 1992. V roce 1993 se odehrává nultý ročník celostátní ligy, který je následován prvním oficiálním v sezóně 1993-1994 a tato soutěž se hraje doposud. V roce 1994 byla prezentována koncepce rozvoje futsalu s důrazem na silný reprezentační tým, stabilní strukturu soutěží, podporu regionálního futsalu, nárůst hráčské základny, vzdělávání trenérů, rozhodčích.³

³ KRESTA, Jan a Kol. *Futsal*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing a. s. 2009. s. 16 -18. ISNB 978 -80 -247-2534 -5

2.4 Instituce a soutěže v České republice

Futsal se stává stále populárnějším sportem, o tom svědčí široká základna tohoto sportu v České republice. Můžeme vidět zápasy od okresních přeborů až po celostátní ligu. Všechny se odehrávají pod záštitou svazu Futsalů ČMFS. Ten má zájem o vytvoření dokonalých podmínek pro rozvoj sportu, snaží se dostat futsal do popředí, mezi přední halové sporty a to prostřednictvím propagace – vysíláním televizních přenosů, pomocí internetových stránek, vytvářením programů pro vzdělávání trenérů atd.

Vrcholným orgánem je Komise futsalu, která vytváří odborné subkomise, jež mají své zástupce. (příloha č. 1). Komisi Futsalů tvoří jména, která byla na své posty zvolena v roce 2010 a to do roku 2013, ve srovnání s minulým tříletým obdobím k větším změnám nedošlo. Na postech futsalové komise sídlí:

- Mgr. Otakar Mestek – předseda komise futsalu,
- Pavel Czene – 1. místopředseda,
- Radoslav Klier – 2. místopředseda,
- Tomáš Sluka – 3. místopředseda a předseda 1. ligy,
- Pavel Nepil – člen za regiony – Čechy,
- Zdeněk Polák – člen za regiony – Morava,
- Daniel Kolman – člen, zástupce klubů 1. a 2. ligy.

Soutěže ve futsalu jsou rozděleny na soutěže žen a mužů. Soutěže žen jsou jednorázové, jedná se o turnaj, z kterého vzejde mistr ČR. Soutěže mužů se hrají v rámci okresů až po 1. celostátní ligu. Nejnižšími soutěžemi jsou okresní a krajské přebory a třídy, početní zastoupení v okresech a krajích je různorodé. Tato nejvyšší soutěž je rozšířena po celé České republice. Dalšími soutěžemi jsou divize, hrají se v šesti skupinách - A, B, D, E, F a KP Vysočina. Početní zastoupení v divizích je také rozdílné. Následuje 2. liga futsalu, rozdělena na dvě části a to na 2. ligu východ a 2. ligu západ. Obě tyto ligy mají 12 zástupců. (příloha č. 2, 3). Skupiny se hrají systémem každý s každým vždy v domácím prostředí a v prostředí hostů. Týmy na prvních místech z východní a západní skupiny postupovaly vždy automaticky do 1. ligy futsalu, od letošní sezóny 2009-2010 se hraje systémem play off.

První celostátní liga, zastoupena dvanácti týmy (příloha č. 4), se hraje taktéž formou každý s každým, „doma a venku“. Poté následuje play off, do kterého postoupí osm nejlepších týmů. Ve čtvrtfinále se hraje na tři vítězná utkání, stejně jako v semifinále a finále. První dva zápasy se hrají na půdě lepšího celku podle výsledků ze základní části, další dva na půdě horšího celku, případný pátý zápas se vrací zpět k lepšímu mužstvu. Vítěz se stává mistrem České republiky ve futsalu. Družstva, umístěná na jedenáctém a dvanáctém místě sestupují do 2. ligy a jsou nahrazeny vítězi v této lize.

Další zajímavou soutěží, kterou můžeme sledovat i ve fotbalu je Pohár ČMFS. Jistě je to zajímavá podívaná, hraje se vždy jedno utkání, vítěz postupuje dále, poražený je vyřazen. Takto se hraje od okresních kol až po 1. celostátní ligu. Soutěž nabývá atraktivnosti díky tomu, že se mezi sebou mohou střetnout týmy jiné úrovně. Posledním vítězem Poháru ČMFS roku 2008-2009 se stal prvoligový tým FK ERA-PACK Chrudim, který ve finále porazil tým Benago Zruč nad Sázavou.

Pro rozvoj silného futsalového základu se konají mládežnické soutěže ve dvou kategoriích a to do 16 let (U-16) a do 18 let (U-18). Obě kategorie jsou rozděleny na část východ a západ. Na vysokých školách se odehrávají boje o akademického mistra ČR na Českých akademických hrách. O tuto soutěž se stará Česká asociace univerzitního sportu. Podmínkou účasti je být studentem příslušné univerzity, za kterou jedinec hraje.

Českou republiku reprezentuje v mezinárodních soutěžích A tým (příloha č. 4), vybraný současným trenérem reprezentace futsalu Tomášem Neumanem a celek do 21 let (U-21) pod taktovkou Radka Koreného.⁴

2.5 Instituce a soutěže ve světě

Nejdůležitější organizací je FIFA (Fédération Internationale de Football Association), vrcholová organizace mající pod sebou kontinentální asociace (UEFA,

⁴ *futsal-vše ze světa futsalu* [online]. c2006, [cit. 2010-02-11]. Dostupné z: <<http://www.efutsal.cz>>

asijskou AFC, africkou CAF, americkou CONCACAF pro střední a severní Ameriku, jihoamerickou OFC). Její funkce vůči futsalu FIFA je shodná s fotbalem. Stará se o pořádání mistrovství světa, hraného jednou za 4 roky. Účastní se ho 20 týmů. Hlavní evropskou institucí je UEFA (Union des Associations Européennes de Football). Pod její taktovkou se odehrávají ME, konané jednou za 4 roky.

Je nutné vyzdvihnout letošní úspěch naší reprezentace A týmu, jež vybojovala na ME v Maďarsku bronzové medaile. Je to druhý cenný kov, získaný na mezinárodní scéně. Poprvé v roce 2003 patřily českému týmu také bronzové medaile. Tyto úspěchy nás posunují značně dopředu v rozvoji futsalu a stát se zviditelní na mezinárodní scéně.

Střetnutí nejlepších futsalových celků Evropy umožňuje obdoba fotbalové ligy mistrů, nazývána UEFA Futsal CUP. Zde se utkávají mistři jednotlivých zemí. Českou republiku v posledních třech letech reprezentoval tým FK ERA-PACK Chrudim. Dokonce se stal dvakrát pořadatelem základní skupiny Futsal CUPu. Letošní Final Four se bude konat v portugalském Lisabonu. Zatím se žádnému mistru ČR ve futsalu nepodařilo probojovat do finálové skupiny. Je to tedy jistě jeden z cílů české futsalové ligy.

3 FINANCOVÁNÍ FUTSALU

3.1 Způsob financování klubu FK ERA-PACK Chrudim

Finance jsou důležitým prvkem, zabezpečujícím správný chod klubu. Futsalový prvoligový klub FK ERA-PACK Chrudim mi poskytl potřebné informace, týkající se financování. Jelikož již několik let kraluje českému futsalu, můžu říci, že je to nejprofesionálnější klub u nás. Z pohledu finanční a marketingové stránky, je klub na vysoké úrovni, má dostatek sponzorů a o marketingovou stránku se stará firma Remoex. Na kvalitě přidává klubu zkušený hráčský kádr, složený z nejlepších českých futsalistů a tří brazilských hvězd.

Obr. č. 2: Logo EP Chrudim

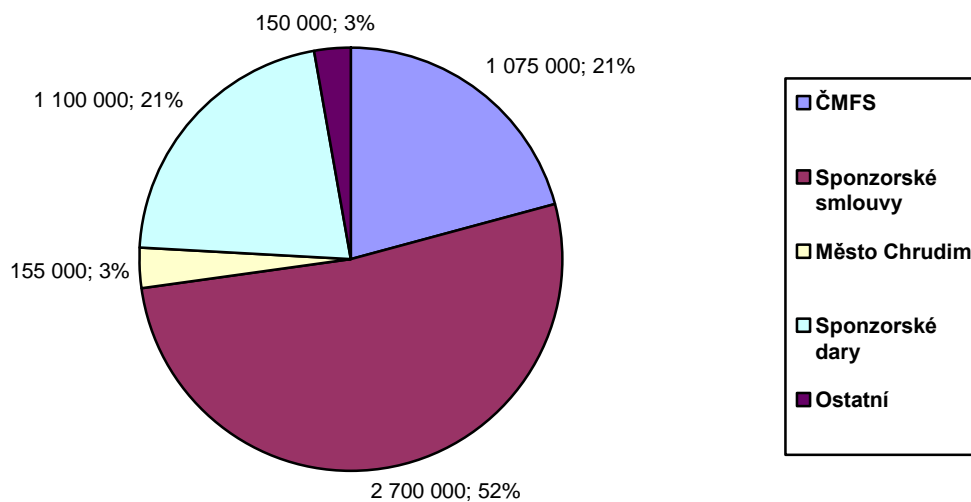


Zdroj: FK ERA-PACK Chrudim, 2006

Největší podíl na příjmech klubu mají celkově uzavřené sponzorské smlouvy, firmy ERA-PACK, Intergear a IG Service se podílejí nejvíce. Další nejdůležitější a velmi výraznou částku získává klub od ČMFS. Následující příjmy jsou již značně nízké ve srovnání s předchozími. Převážnou část výdajů klubu tvoří výplaty hráčů a cestovné a dopravné, dále pak náklady na pořádání utkání.

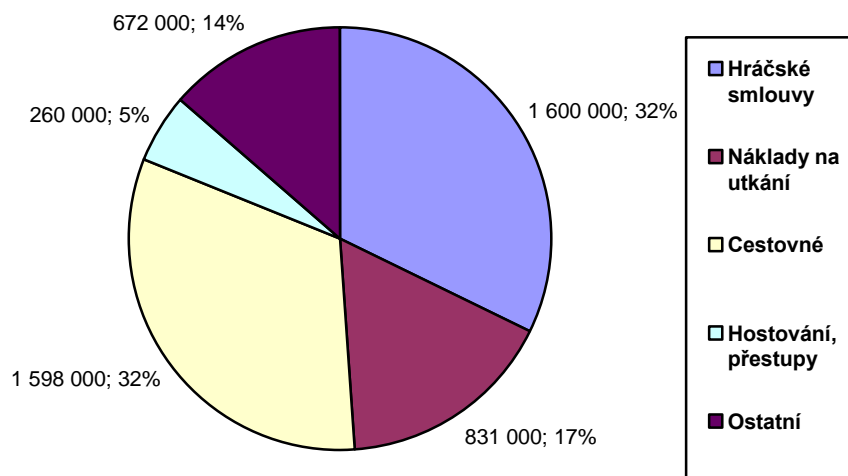
Informace o částkách, kterými disponuje chrudimský tým jsou rozepsány v příloze č. 5, můžeme si tak vytvořit přehled o hospodaření futsalového klubu v ukončeném soutěžním ročníku 2008-2009.

Graf č. 1: Příjmy klubu FK ERA-PACK Chrudim.



Zdroj: vlastní

Graf č. 2: Výdaje klubu FK ERA-PACK Chrudim



Zdroj: vlastní

Grafy zobrazují podíl příjmů a výdajů klubu pro ukončený soutěžní ročník 2008/09, hodnoty jsou zaokrouhlené na celé tisíce v Kč.

3.2 S. W. O. T. analýza klubu FK ERA-PACK Chrudim

Pomocí analýzy S. W. O. T. bude rozebráno prostředí klubu. K úspěšnému vedení klubu je důležité získat přehled o možnostech, které se v daném subjektu vyskytují. Výsledkem bude poznání jaké výhody a nevýhody, příležitosti a hrozby tkví v daném sportovním klubu oproti konkurenci, tedy jiným celkům.

Co je to S. W. O. T. analýza?

Analysis of the Strengths and Weaknesses of an organization and the Opportunities and Threats facing, v překladu analýza silných a slabých stránek, příležitostí a hrozeb podniku, tato metoda se používá především v marketingu, je založena na klasifikaci do čtyř základních skupin, byla vyvinuta Albertem Humphreym.

Analýza sumarizuje důležité silné stránky a výrazné slabiny klubu ve vzájemných souvislostech s významnými příležitostmi a katastrofickými hrozbami. Napomáhá podniku odhadnout marketingovou politiku nebo obtížnost jejího provádění a realizace.⁵

Pro vytvoření analýzy S. W. O. T. je nezbytně nutné znát charakteristiku klubu FK ERA-PACK Chrudim.

3.2.1 Charakteristika klubu FK ERA-PACK Chrudim

Futsalový klub byl založen březnu v roce 1991 pod názvem FC Rváčov, v tomtéž roce byl ještě přejmenován na 1. FC NADORAZ Rváčov. Mužstvo hrálo 1. okresní ligu malého fotbalu okresu Chrudim a postupně se probojovalo do vyšších soutěží. Úspěch týmu byl pečetěn v sezóně 1997-1998, kdy nastoupil do 2. ligy východ. Následně došlo ke změně názvu celku na FK GEODET Rváčov. Soutěžní ročník 2000-2001 se stal jedním z nejdůležitějších okamžiků v historii klubu – došlo ke změně názvu na FK ERA-PACK Chrudim, klub získal generálního partnera

⁵ BOUČKOVÁ, J. a kol.: *Marketing*. 1. vyd. Praha: C. H.Beck, 2003. s. 17. ISBN 80-7179-577-1

společnost ERA-PACK s.r.o. a domácí mistrovská utkání začal hrát ve sportovní hale TJ Sokol Chrudim. V sezóně 2002-2003 okusil tým 1. celostátní ligu, ve které působí do dnes. Stal se nejlepším týmem ČR, o čemž svědčí pět titulů mistra ČR ve futsalu. Klub získal dvakrát možnost pořádat základní skupinu (main round) UEFA Futsal CUPu a taktéž dvakrát elite round UEFA Futsal CUPu, příležitosti k pořádání se chopila i firma Remoex. Mohu říci, že FK ERA-PACK Chrudim prezentuje futsal nejen v ČR ale i v zahraničí. V České republice je to futsalový tým číslo jedna, celosezónně se drží na první příčce průběžného umístění, dobrých úspěchů dosahuje i v zahraničních turnajích (např. se účastní každoročně turnaje v Hamburgu) a v posledních letech nás s pravidelností reprezentuje v evropské soutěži mistrů ve futsalu.

V současnosti se klub může chlubit stabilním finančním zázemím, o management týmu se stará předseda klubu František Tichý, majitel firmy IG service a generální manažer klubu Ing. Jozef Lörinc, majitel firmy ERA-PACK. Na postu sportovního ředitele je Petr Horák, sekretářem Jan Ceral. Realizační tým je zastoupen významnými jmény v českém futsalu a to Mgr. Otou Stejskalem a Martinem Brychtou, oba mají zkušenosti z tréninků české reprezentace. Generálním partnerem klubu je již zmiňovaná firma ERA-PACK, firma specializovaná na obalové materiály, hlavními partnery jsou Remoex a. s. komunikační, marketingová a produkční agentura a IG service s. r. o. – firma z oblasti strojírenství, působící také jako dodavatel sportovního vybavení a Intergear s. r. o. firma zabývající se pohonnými systémy. Dalšími partnery jsou kupříkladu společnosti NIKA Chrudim s. r. o, Trias s. r.o., IG restor s. r. o., Egem s. r. o., Veidec s. r. o., sportovní firmy Enervit, Select, Umro, Joma a mediálními partnery efutsal.cz, bwin.com, rádio hey a rádio Pohoda.⁶

⁶ FK ERA-PACK Chrudim [online]. c2006, [cit. 2010-02-20]. Dostupné z: <<http://www.fkerapack.cz/index.php>>

3.2.2 S. W. O. T. analýza

silné stránky:

- velká obliba futsalu v městě Chrudim,
- silný základ klubu (management, marketing ...), profesionální jednání,
- atraktivita týmu (brazilští hráči v mužstvu, široký kádr),
- sponzoring,
- důraz na trénovanost hráčů díky zkušenostem a odbornosti trenérů, (pravidelný trénink, soustředění, turnaje...),
- konkurenceschopnost klubu,
- kvalitní internetové stránky s informacemi o klubu.

slabé stránky:

- velká vázanost na generálního partnera,
- neadekvátní prostory pro zápasy a trénink (stará hala),
- vysoké náklady týkající se cestovného (většina hráčů není z Chrudimi),
- nízká (finanční) podpora Pardubického kraje,
- klub není vlastníkem všech hráčů (smlouvy na velkém fotbale).

příležitosti:

- prosadit jméno klubu v zahraničí (účast na mezinárodních turnajích),
- koupě atraktivních hráčů,
- získat nové tréninkové metody a poznatky ze zahraničí,
- rozvíjet mládežnický tým (mladí hráči jsou motivováni příležitostmi hrát za prvoligový tým),
- účastnit se odborných seminářů (manažerských, trenérských),
- spolupráce s ligovými týmy (hostování),
- vnést do české ligy profesionalitu futsalu.

hrozby:

- zranění a ztráta klíčových hráčů,
- nová konkurence,
- ztráta sponzorů (krize),
- výrazné úspěchy jiných halových sportů → snížení zájmu o futsal,
- snížení výkonnosti hráčů (nedostatečná konkurence ostatních týmů může zapříčinit, že stálé úspěchy hráče omrzí).

Závěr S. W. O. T. analýzy klubu FK ERA-PACK Chrudim

S. W. O. T. analýza je považována za účinný prostředek, jak prozkoumat možnosti rozvoje klubu ERA-PACK Chrudim, popřípadě jaké změny lze nebo je nutné provést. Zjištěné výstupy mohou být použity na různých úrovních – celoklubově, v hráčské oblasti, v manažerské oblasti, v realizačním týmu. S. W. O. T. analýza má výhodu, že bez ohledu na zjištění a výsledky, které se prokáží pomocí analýzy, je na samotném vedení, jak se rozhodnou s výsledky pracovat. Odhaluje se několik možností, můžou se posilovat silné stránky klubu, nebo se může dosahovat minimalizace či celkového odstranění slabých stránek s použitím příležitostí podniku, také se může klub specializovat na odvrácení hrozeb klubu.

Doporučení

Z výše uvedených výsledků S. W. O. T. analýzy bude pro klub nejvíce prospěšné udržet si přízeň sponzorů, díky nim se může investovat do zázemí klubu (např. nákup hráčských posil) a zlepšovat podmínky (např. rekonstrukce haly) a služby nejen pro hráče ale i pro diváky. Dále je třeba udržet herní úspěchy, které vedou k propagaci futsalu, k zájmu sponzorů a realizují příležitost prosadit jméno klubu nejen v ČR ale i v zahraničí a odvracejí hrozbu inklinace diváků k jinému sportu.

4 METODIKA A KONDIČNÍ PŘÍPRAVA HRÁČŮ VE FUTSALU

4.1 Rozbor obsahu herních činností

Jak již bylo řečeno, futsal patří mezi brankové hry, a proto shodně rozdělujeme hru na fázi útočnou a obranou. Obsahem fází hry jsou herní činnosti jednotlivce, herní systémy a herní kombinace. Futsalová hra na nás působí dynamicky, vítězí zde kvalitní rychlostní a pohybové schopnosti a především technika a taktika. Hráč, vybavený všemi zmiňovanými vlastnostmi má na hřišti výraznou převahu, dá se říci, že je téměř nezdolatelý.

4.1.1 Herní činnosti jednotlivce

Herní činnosti jednotlivce jsou naučené komplexy pohybových úkolů (učením získané herní dovednosti), které hráč uplatňuje ve hře. Každá herní činnost jednotlivce má technickou a taktickou stránku jejich kvalita je ovlivněna mimo jiné úrovní kondiční a psychické připravenosti (emoce, motivace atd.)⁷

Činnost jednotlivce je ovlivňována mnoha prvky, hráč musí mít určité předpoklady k individuálním herním schopnostem, umět ovládat psychickou stránku, mít dostatečnou kondici a umět při hře přemýšlet, pokud hráč dokáže realizovat vše najednou, má na hřišti obrovskou výhodu a je velkým pomocníkem družstva, na futsalové palubovce, která nedosahuje velkých rozměrů, je důležité rychlé rozhodování. Herní činnosti jednotlivce lze dělit na činnosti hráče v poli a činnosti brankáře. Dále činnosti rozvíjíme na útočné a obranné.

Mezi útočné činnosti hráče v poli patří:

⁷ VOTÍK, Jaromír. *Fotbal: trénink budoucích hvězd*. 1. vyd. Grada Publishing a. s., 2003. s. 18. ISBN 80-247- 0463- 3.

- *výběr místa,*
- *přihrávání,*
- *zpracování míče,*
- *vedení míče,*
- *obcházení soupeře,*
- *střelba,*
- *clonění.*⁸

Výběr místa je činnost, která probíhá zpravidla u hráče bez míče. Ten se snaží vytvořit si dobrou pozici pro přijetí přihrávky od spoluhráče. Důležitá je zde rychlost pohybu, schopnost okamžité změny směru pohybu a souhra s ostatními spoluhráči, nesmějí stát v jedné linii, je třeba vytvořit pozice tak, aby hráči nebyli v zákrytu. Nejčastěji dochází k výběru místa tzv. uvolňováním od obsazujícího hráče, to může být čelní, stranové a diagonální. Další možností je nabíhání do volného prostoru, kdy hráč získá přihrávku, možnost střelby nebo výhodné postavení k převzetí míče a následné přihrávce.

Přihrávání je činnost, kdy hráč usměrní pohyb míče částí těla (dle pravidel) spoluhráči, který pokračuje dále ve hře. Ve futsalu je nejčastější přihrávka nohou, zejména vnitřní stranou nohy. Důvodem je, že se jedná o nejpresnější provedení. Hojně používanou se stala i přihrávka vnějším nártem tzv. šajtle.

Obr. č. 3: Přihrávka vnitřní stranou nohy



Zdroj: vlastní

⁸ KRESTA, Jan. *Futsal*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing a. s., 2009. s. 38-62. ISBN 978 -80 -247-2534 -5

Hojně používanou se stala i přihrávka vnějším nártem tzv. šajtle

Obr. č. 4: Přihrávka vnějším nártem



Zdroj: vlastní

Oblíbená a zároveň specifická pro futsal, je přihrávka podrážkou vpřed a vzad. Důvodem používání způsobu přihrávání podrážkou je hladký povrch obuvi. Například ve fotbale ji moc často nevidíme, jelikož hráči mají kopačky, které jsou ze spod vybaveny špunty či kolíky pro lepší pohyb na travnaté ploše.

Obr. č. 5: Přihrávka podrážkou vpřed



Zdroj: vlastní

Někdy hráč používá přihrávku špičkou nohy tzv. bodlem, malý náprah stačí k různé střele, používá se při pokutových kopech. Mezi málo používané přihrávky patří přihrávka hlavou, přímým nártem, hrudníkem.

Zpracování míče je činnost, kdy se hráč snaží dostat míč pod kontrolu. Považujeme to za základní dovednost futsalisty. Zpracování míče rozlišujeme na:

- *převzetím,*
- *stopnutím,*
- *ztlumením.*

První způsob se používá při přihrávkách na zemi a probíhá převzetím nejčastěji podrážkou. Další možnost je převzetí vnitřní a vnější stranou nohy. Stopnutí míče se realizuje vnitřní stranou nohy, stehnem či hrudníkem. Pro vysoké přihrávky používáme ztlumení, míč je zpracován těsně po dopadu na zem a to podrážkou, vnitřní stranou nohy nebo vnější stranou nohy.

Vedení míče je činnost, která spočívá ve stále kontrolovaném, plynulém nebo přerušovaném pohybu s míčem. Zrak by neměl být upřen pouze na míč, hráč musí umět zároveň kontrolovat situaci vedle sebe. Optimální způsob vedení je podrážkou, takto aktér nejlépe pokryje míč, je-li v těsné blízkosti protihráč. Pro rychlé vedení je nejlepší použít vedení přímým nártem. Míč lze vést i vnitřní stranou nohy vnějším nártem.

Obcházení soupeře je činnost, jež úzce souvisí s vedením míče. Obcházení je možnost, kdy hráč může předvést fantazii ve hře. Každý má odlišnou zbraň, jak na soupeře. Nejpoužívanější metoda je změna směru s míčem v důsledku zaseknutí míče, různé kličky, stahování míče a jiné.

Střelba je závěrečnou činností, před dosažením branky, uzavírá celý cyklus, jenž byl doposud prováděn. Důležitá je razantnost, přesnost a provedení střelby. Stejně jako přihrávka i střela se provádí různými částmi těla (dle pravidel). Vnitřní stranou nohy dosáhneme přesné střely, přímým nártem docílíme tvrdé rány, střelba špičkou je používána méně, ale o to je překvapivější, rozhodne-li se jí hráč použít,

nevyžaduje velký náprah, přesto dokáže být nepříjemná. Minimálně se používá střelba hlavou nebo patou.

Clonění je činnost, kdy se hráč postaví nejlépe čelně k soupeřovi a pokusí se mu zabránit ve výhledu, získá čas a umožní spoluhráčům pokračovat v útočné akci.

Obranné herní činnosti hráče v poli dělíme na:

- *obsazování hráče s míčem,*
- *obsazování hráče bez míče,*
- *obsazování prostoru,*
- *odebírání míče,*
- *blokování střel.*⁹

Obsazování hráče s míčem je činnost, kdy obránce usiluje o neprůchodnost útočníka obranou, odebrání míče útočníkovi, popřípadě se snaží znemožnit střelu, nebo přihrávku spoluhráči. Je-li obránce v bezprostřední blízkosti hráče, jedná se o obsazování těsné, pokud je ve větší vzdálenosti od hráče, rozumíme tím obsazení volné.

Obsazování hráče bez míče je činnost, začínající v případě, dojde-li ve družstvu ke ztrátě míče tedy k přechodu z útoku do obrany. Obsazenému hráči bez míče znemožníme přijmout přihrávku od spoluhráče a jiným způsobem se zapojit do hry. Shodně rozlišujeme volné a těsné.

Obsazování prostoru je činnost obrany, při které se snaží zamezit přímý postup útočníka k brance. Prostor se obsadí tak, že dojde ke zdržení, pozastavení útoku a všichni obránci dosáhnou správného postavení.

Odebírání míče je činnost, kdy přecházíme z obranné fáze do fáze útočné tým, že soupeřovi odebereme míč, avšak čistým zákrokem, který není pravidly zakázán.

⁹ KRESTA, Jan. *Futsal*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing a. s., 2009. s. 62-67. ISBN 978 -80 -247-2534 -

Odebrání míče, které je zcela pod kontrolou nazýváme konstruktivní. Míč, který odebereme, ale nezůstává pod naší kontrolou, dojde například k odkopnutí, je odebrán destruktivně.

Blokování střel je činnost, kdy se hráč snaží odhadnout dráhu střely a blokovat jí tělem, aby zabránil vstřelení branky.

Herní činnosti brankáře

Hlavní gólmanova úloha tkví ve střežení branky. Snaží se chytat střely, znemožnit soupeři skórovat, jeho role na hřišti je specifická. Na rozdíl od ostatních hráčů se může míče dotýkat rukama ve svém pokutovém území.

Pro zdokonalování a nácvik herních činností brankáře je třeba vést samostatný trénink. Činnosti dělíme opět na útočné a obranné. Útočné činnosti dělíme téměř shodně s hráčskými na:

- *výběr místa,*
- *přihrávání,*
- *zpracování míče*
- *vedení míče,*
- *obcházení soupeře,*
- *střelbu,*
- *řízení spoluhráčů.¹⁰*

V útočných činnostech jsou pouze malé rozdíly, činnost je převedena na brankáře, např. přihrávku může provádět jak nohou, tak rukou. Navíc může dobře řídit spoluhráče, jelikož má dobrý přehled o hře, může hlásit spoluhráči soupeře, který se řítí ze zadu a hráč ho nevidí.

Obranné herní činnosti jsou rozlišné, rozlišujeme následující:

- *stavění se,*
- *chytání míče,*
- *vyrážení míče,*

¹⁰ KRESTA, Jan. *Futsal*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing a. s., 2009. s. 68-74. ISBN 978 -80 -247-2534 -5

- *odkopávání míče,*
- *řízení obrany.¹¹*

Stavění se je činnost, kdy brankář zaujímá správné postavení vůči herní situaci. Základní postoj brankáře je mírný stoj rozkročný s pokrčenými nohami v kolenou, váha těla je na přední části chodidel, paže mírně pokrčeny a roztažené prsty. Brankář stojí před brankou zhruba ve vzdálenosti do 1 metru

Chytání míče patří mezi nejdůležitější činnost brankáře. Vyskytuje se několik možností, jak střelu chytat. Rozlišujeme:

- *spodní chytání,*
- *spodní chytání do koše,*
- *vrchní chytání,*
- *chytání v pádu.*

Vyražení míče je činnost, kterou brankář používá v situaci, kdy nelze míč chytit, například jedná-li se o razantní, těžko chytatelnou střelu, gólman raději zvolí vyražení, jenž může realizovat oběma pěstmi, jednou pěstí, nohou atd. Vyražení by neměl brankář používat, pokud je v blízkosti hráč a hrozí tak dorážka.

Odkopávání míče je činnost, která se používá v případě, že není možné míč vzít do ruky, například brankář se vyskytuje mimo pokutové území. Nejhojněji je ve futsalu používán odkop prvním dotykem.

Řízení obrany je specifická činnost, jež má velký význam, brankář jako poslední hráč má největší přehled o hře, podává tedy hráčům informace o přečteném signálu protihráčů, kdo má jakého hráče obsadit, jaký bude směr přihrávky, nebo informace o čase, faulech a jiné.

¹¹ KRESTA, Jan. *Futsal*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing a. s., 2009. s. 74-79. ISBN 978 -80 -247-2534 -5

4.1.2 Herní kombinace

Herní kombinace jsou činnosti, které provádí více hráčů na palubovce, ve futsalu je velmi důležité, jak se herní kombinace tvoří, je to základ dobré hry, důležitá je přesnost a rychlost provedení s využitím nacvičené akce. Herní kombinace dělíme na útočné a obranné.

Rozlišujeme tyto futsalové útočné herní kombinace založené:

- *na přihrávce,*
- *na činnosti „přihraj a běž“,*
- *na výměně místa,*
- *na clonění.¹²*

Herní kombinace založená na přihrávce je nejjednodušší forma spolupráce. Probíhá nohou nebo rukou. Druhá zmiňovaná varianta je konána brankářem, kdy provede výhoz přes celé hřiště přímo ke spoluhráči anebo do volného prostoru, kam si spoluhráč naběhne. Tak se míč dostane nejrychleji na druhou stranu hřiště, ve futsalu je tato spolupráce velmi často viděna.

Činnost „přihraj a běž“, kdy hráč přihraje míč a okamžitě běží zaujmout další dobře využitelnou pozici, je taktéž často používaná ve futsalu. Důležitá je zde orientace hráče na hřišti, který se odevzdáním míče a změnou pozice oprošťuje od obránce.

Výměna místa probíhá v okamžiku, kdy chtějí hráči zlepšit své pozice a to i v případě, kdy žádný nemá míč v držení.

Clonění je taktická kombinace, kdy se hráč snaží v určitou dobu zabránit v pohybu protihráče, vše musí probíhat v rámci pravidel, nesmí docházet ke strkání mezi hráči.

¹² KRESTA, Jan. *Futsal*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing a. s., 2009. s.80-82. ISBN 978 -80 -247-2534 -5

Obranné herní kombinace dělíme na:

- *zesílené obsazování hráče s míčem,*
- *kombinace založené na přebírání,*
- *kombinace založené na zajišťování,*
- *kombinace založené na spolupráci obránce proti přesile útočníků¹³*

Zesílené obsazování hráče s míčem se aplikuje v případě, máme-li na hřišti skvělého hráče s nejlepšími dovednostmi a je ho třeba tzv. zdvojit.

Kombinace založená na přebírání je akce, kdy si dva hráči přebírají soupeře, který běží z prostoru jednoho hráče do prostoru druhého hráče.

Kombinace založené na zajišťování jsou důležitou součástí hry, dochází k nim v případě, kdy útočník obejde obránce, musí další zamezit útočnickovu postupu k brance a „neúspěšný“ obránce nastoupit na jeho pozici.

Kombinace založená na spolupráci obránce proti přesile útočníků je například situace, kdy přesila dvou útočníků běží proti jednomu obránci, musí se tak do hry zapojit brankář, ten se staví proti útočnickovi s míčem.

4.1.3 Herní systémy

Obohacují hru týmu, účastní se jich celé družstvo v závislosti na hráčských funkcích a postech. K úspěšnému vykonání herního systému je třeba optimálně obsadit hřiště, rovnoměrně zaměstnat hráče a bezchybně spolupracovat na hřišti. Herní systémy jsou děleny na útočné a obranné.

Ve futsalu známe podle způsobu vedení útoku systémy:

- *postupného útoku,*

¹³ KRESTA, Jan. *Futsal*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing a. s., 2009. s. 82-84. ISBN 978 -80 -247-2534 -5

- *rychlého útoku.*¹⁴

Postupný útok využíváme v případě, když soupeř zaujal obrannou pozici. Díky herním činnostem a kombinacím překonáváme obranu soupeře. Útočící družstvo kontroluje situaci a snaží se dosáhnout branky. Základ tkví především v kombinační hře hráčů, důležitá je součinnost časová, prostorová a koordinační. Postupný útok se provádí zejména v případech, kdy na hrací ploše není stejný počet hráčů, má-li jedno družstvo přesilu díky vyloučení nebo se hraje power play.

Rychlý protiútok se používá pro okamžité ohrožení soupeřovi branky, kdy obrana soupeře není zorganizovaná. V tomto systému obstojí zejména hráči, kteří se dokážou okamžitě rozhodnout a bleskově řešit situaci. Většinou zde dochází početní převaze útočníků nad obránci.

Obranné herní systémy dělíme na:

- *osobní,*
- *zónové,*
- *kombinované.*¹⁵

Všechny zmíněné systémy dále třídíme na koncentrované rozptýlené a vyvíjení tlaku (presink).

Systém osobní obrany je velice známý, každá hráč - obránce obsazuje jednoho útočníka. Dochází však k otevření obrany, což je nevýhodou. Přínosem je, že se vytváří aktivní tlak na soupeře.

Systém zónové obrany nám již podle názvu naznačuje, že hřiště máme pomyslně rozděleno do několika zón, hlídanou určitým hráčem nebo hráči.

¹⁴ VOTÍK, Jaromír. ZALABÁK, Jiří. *Trenér fotbalu "C" licence*. 3. vyd. Olympia a. s., 2008. s.27-28. ISNB 978-80-7033-962-3.

¹⁵ (VOTÍK, Jaromír. ZALABÁK, Jiří. *Trenér fotbalu "C" licence*. 3. vyd. Olympia a. s., 2008. 28-29s. ISNB 978-80-7033-962-3.

Systém kombinované obrany je kombinací dvou předchozích systému, většinou se osobně brání nejsilnější hráč a ostatní hrčí se brání zónově.

4.2 Druhy tréninkového procesu a tréninková jednotka

Tréninková jednotka je základní organizační forma tréninku, jež je dělena na čtyři základní části a to:

- *úvodní,*
- *průpravnou,*
- *hlavní,*
- *závěrečnou.*¹⁶

Úvodní část nás seznamuje s obsahem, cílem a délkou jednotky. V průpravné části se hráč připravuje na zatížení, dochází k zahřátí organismu a protahování těla. Hlavní část je zaměřena na koordinačně a obratnostně náročné činnosti, rozvoj rychlosti a pohybu. V závěru se aplikuje kompenzační cvičení a protahování, regenerační procesy. Tréninková jednotka se liší v závislosti na své zaměření.

Samotný tréninkový proces je rozdělen na:

- *nácvik,*
- *herní trénink,*
- *kondiční trénink,*
- *regeneraci,*
- *psychologickou přípravu.*¹⁷

Průběh, sestavení tréninku a celková metodika tréninku je velmi důležitá,

¹⁶ VOTÍK, Jaroslav. *Fotbal: trénink budoucích hvězd*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing a. s., 2003. s. 31-33. ISBN 80-247-0463-3.

¹⁷ VOTÍK, Jaromír. ZALABÁK Jiří. *Trenér fotbalu "C" licence*. 3. vyd. Praha: Olympia a. s., 2007. s. 113-120. ISBN 978-80-7033-962-6

chce-li tým dosáhnout vysoké kvality trénovanosti, je třeba důkladně pracovat na celém tréninkovém procesu a nepodceňovat žádnou část. Úroveň tréninku je podmíněna kvalitou trenéra a jeho řídicími schopnostmi, kvalita hráčů je s úrovní taktéž úzce spjata.

Martin Brychta, jeden z trenérů prvoligového futsalového klubu FK ERA-PACK Chrudim mi pomohl seznámit se s metodikou tréninku klubu. Na základě odpovědí na mnou zvolené otázky, na pozorování několika tréninků a jeho odborných konzultacích bude popsána metodika tréninku klubu v rámci všech druhů tréninkového procesu, jak v praxi probíhá.

Na otázku, zdali má tým FK ERA-PACK Chrudim vlastní specifickou metodiku tréninku, nebo čerpá převážně z příruček a knih, mi trenér Martin Brychta současně nejlepšího českého celku odpověděl takto:

„Čerpáme jak z příruček, tak i z metodik (k dispozici máme ruskou), ale především z vlastních zkušeností nabytých na mezinárodní scéně (působením u reprezentace seniorů – Ota (pozn. Mgr. Ota Stejkal, trenér Chrudimi), u juniorů já) a v současné době i ze zkušeností brazilských hráčů, kteří v našem klubu hrají.“¹⁸

4.2.1 Tréninková jednotka

Pojem tréninková jednotka, je zmíněn v předchozí podkapitole. Zde bude popsána tréninková jednotka týmu Chrudimi.

V době před play off trénuje celek sedmkrát krát týdně. Dvě fáze probíhají v pondělí, další dvě fáze v úterý, dále se trénuje po jedné fázi ve středu, ve čtvrtek a v neděli. Průběh tréninkové jednotky je rozličný podle toho, na co je zaměřen. Délka trvání je od 60 do 90 minut. V přípravné fázi před soutěží (červen až polovina srpna) je zaměřena převážně na fyzickou kondici, v menší části na herní a taktickou vyzrálост. Objem se pak mění v průběhu samotné soutěže, kdy je trénink zaměřen více na herní a taktickou činnost. Ve fázi play off se cvičí především taktika, herní

¹⁸ BRYCHTA, Martin. *Metodika tréninku*. [online]. 23. března 2010 21:00; [cit. 2010-04-15]. Osobní komunikace.

trénink je specifikován na určitého soupeře. V začátku tréninku se uskutečňují pohybové aktivity mírné intenzity pro zahřátí organismu (bago, nohejbal, výklus atd.), poté je část jednotky věnovaná protažení (strečinku), následují přihrávky (ve dvojicích, trojicích, do čtverce, do kříže, herní formou na dva doteky aj.). Dále je na řadě střelba (znovu ve dvojicích nebo jednotlivě), pokračuje se herní činností (4 na 4, 5 na 4, 4 na 3 atd.), končí se nácvikem standardních situací (rohy, auty, přímé kopy). Na závěr probíhá kompenzační cvičení, zahrnující uvolňovací cviky, protahování a posilování cílených partií.

4.2.2 Nácvik

Nácvik je možno charakterizovat jako druh tréninkového procesu, ve kterém převládá zaměření na osvojení nových pohybových dovedností a kde se vytvářejí podmínky pro učení se těmto dovednostem – herním činnostem. Součástí nácviku je rozvoj koordinačních schopností.

Nácvik prochází třemi fázemi, první nazýváme seznamování, kdy se hráč ztotožňuje s novým úkolem a učí se novým dovednostem. Velmi důležitá je praktická ukázka nacvičované činnosti, působná je videoprojekce s komentářem. Druhá fáze zdokonalování klade důraz na správné provedení a minimalizování chyb, v poslední fázi nazvané automatizace dochází k upevnění pohybových dovedností a bezchybného provádění činnosti a tvůrčímu uplatnění naučených dovedností.¹⁹

Logicky i chrudimský celek se zabývá nácvikem různých herních situací. Jakým způsobem probíhá nácvik, jak jsou voleni hráči do nově nacvičovaných situací a signálů nebo kombinací, jakou roli zde hraje post a dovednosti hráče mi sdělil chrudimský trenér:

¹⁹ VOTÍK, Jaromír. ZALABÁK Jiří. *Trenér fotbalu "C" licence*. 3. vyd. Praha: Olympia a. s. 113-114. 2007. ISNB 978-80-7033-962-6)

„Na standardní situace a kombinace je třeba vybírat hráče k tomu vytypované. Příklad: je zřejmé, že kombinaci by měl zakončovat hráč s tvrdou a přesnou střelou, a to pravák z jedné a levák z druhé strany tak, aby po přihrávce měli k balonu co nejbliže. Tomuto hráči musí přihrávat další, který má zase cit v přihrávce (znovu podle postavení pravák nebo levák) a hlavně musí číst hru a v daném momentu i zaimprovizovat. V tomto ohledu hraje důležitou roli dovednost jednotlivých hráčů, protože úspěšnost celé kombinace je úměrná právě dovednostem hráčů na každém postu.“²⁰

Na základě návštěv tréninků týmu mohu říci, že se Chrudim na nácvik herních činností dobře připravuje, vždy nacvičuje několik variant provedení, díky širokému a kvalitnímu kádru nemají problém dosadit na potřebný post hráče. Nacvičovaná situace se vždy teoreticky probere, trenér nastíní požadavky a představy o provedení, hráči poté zaujmou dané postavení a probíhá nácvik. O Chrudimi je známo, že je dobře vybavena nacvičenými signály.

4.2.3 Herní trénink

V herním tréninku převládá specifická herní činnost s míčem, dochází k rozvíjení herních dovedností, jež jsme se naučili v nácviku a současně i pohybových dovedností (rychlost, vytrvalost, síla, koordinace). Výsledkem je optimální stav fyzické a duševní stránky a připravenost na sportovní výkon. V herním tréninku nacvičujeme především taktiku a techniku.²¹

Chrudim se v herním tréninku věnuje především brejkovým situacím dva na jednoho, tři na dva a přečíslení čtyři na tři jak v útočné, tak v obranné činnosti. Doménou klubu je power play, tedy s hrajícím brankářem v poli, kterému věnují

²⁰ BRYCHTA, Martin. *Metodika tréninku*. [online]. 23. března 2010 21:00; [cit. 2010-04-15]. Osobní komunikace

²¹ VOTÍK, Jaromír. ZALABÁK Jiří. *Trenér fotbalu "C" licence*. 3. vyd. Praha: Olympia a. s. 114-115. 2007. ISNB 978-80-7033-962-6)

velké množství času. Pro futsal je dobře zahraná power play mnohdy klíčem k otočení zápasu, o tom svědčí slova chrudimského trenéra:

„S brankařem v poli se hraje za určitých podmínek. Tou nejčastější je nepříznivý stav pro dané mužstvo - snaha o vyrovnání nebo otočení výsledku. Další je držení míče za příznivého stavu, kdy nechci soupeři dát možnost dostat se na dostřel naší branky. Potom je to i taktický počín, pokud začne soupeř hrát s brankařem v poli, oplácím mu stejnou mincí. Také úzký kádr a nepřítomnost brankaře mi dává možnost tuto taktiku hrát od samého začátku utkání. Ve své době to bylo mužstvo Dekory Hlinsko, které tuto variantu hrálo v každém ligovém zápase od začátku.“²²

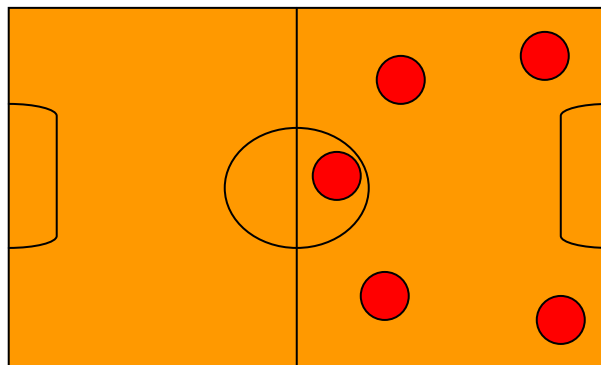
V naší lize se objevují nejčastěji 2 varianty zahrávání power play, chrudimští nejsou výjimkou, obě varianty pečlivě nacvičují.

1) Postavení 1–2 –2 (nejčastější)

Základní postavení vypadá následně, jeden hráč na středu hřiště na polovině soupeře tzv. rozehrávač, měl by být vybaven velkým přehledem, klidem v přihrávce jak na jednu, tak na druhou stranu (nejlépe "obounohý") s přesnou střelou. On by měl zahajovat akci. Dále máme dva hráče ve střední linii na polovině soupeře, každý stojí u jedné lajny, nejlépe napravo stavíme leváka a nalevo praváka, důvodem je zakončení silnější nohou. Hráči by měli být velmi techničtí, protože mají vytvářet tlak na soupeře s možností klíčky, dále by měli mít dobré a přesné zakončení. Další dva hráči stojí na stranách s lepší nohou, tentokrát v postavení v rozích útočné poloviny. Zde je potřeba přihrávat tzv. z první, ať před branku nebo zpět hráči do druhé vlny. Od těchto hráčů se čeká finální přihrávka nebo samotné zakončení. V tomto postavení hráči kombinují buď staticky (každý hráč si drží své postavení a chodí jen míč), nebo se prolínají pohybem, vyměňují si navzájem místa, čímž rozpohybují obranné postavení soupeře a tím umožňují najít v obraně větší díry. Těchto variant je mnoho (prolínání centra s jednou lajnou, prolínání lajn, atd.)

²² BRYCHTA, Martin. *Metodika tréninku*. [online]. 23. března 2010 21:00; [cit. 2010-04-15]. Osobní komunikace

Obr. č. 6: Rozestavení při power play varianta 1

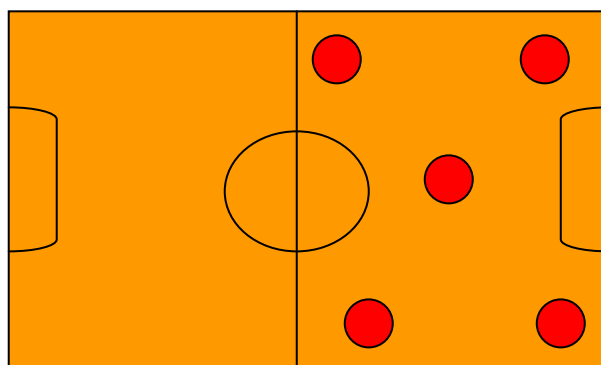


Zdroj: vlastní

2) Postavení 2 – 1 – 2

Základní postavení je obdobné, ale je vynechán rozehrávající hráč v centru, čili v rozehrávce jsou dva hráči na stranách, dva hráči v rozích a jeden působící jako pivot uprostřed. Úkolem je rozpohybovat obranu tak, aby míč mohl být přihrán na pivota, který se buď otáčí a zakončuje sám nebo připravuje lepší pozici ke střelbě nabíhajícími hráči.

Obr. č. 7: Rozestavení při power play varianta 2

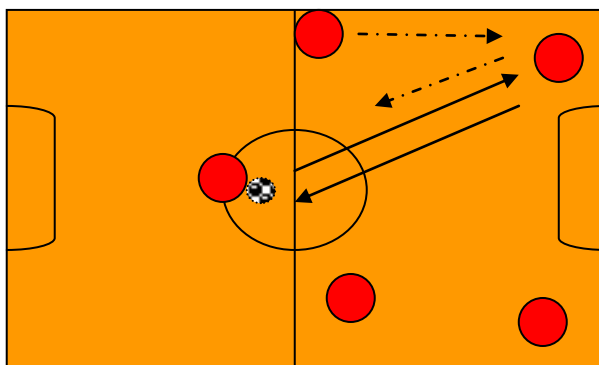


Zdroj: vlastní

Ve hře Chrudimi můžeme často vidět power play na udržení míče s brankářem, Postavení je stejné jako u varianty první s tím rozdílem, že brankář je na vlastní polovině a přihrává volným hráčům na půlce tak, aby míč přešel přes půlící čáru, ti ho vracejí zpět brankaři. Je to podloženo rotujícím pohybem hráčů, takže ti co

jsou v rozích na útočící polovině, si nabíhají středem pole proti přihrávce, hráči na stranách se posunují na jejich místo.

Obr. č. 8: Postavení při power play Chrudimi



Zdroj: vlastní

4.2.4 Kondiční trénink a jeho specifika

V kondičním tréninku rozvíjíme pohybové schopnosti zpravidla bez míče a s různými pomůckami, přestože v ostatních částech tréninku je průběh a zaměření obdobný většině míčových sportů, kondiční trénink ve futsalu má svá specifika, odvíjející se od průběhu samotné hry. Futsalista je po dobu setrvání na hřišti v neustálém pohybu, provádí prudké změny směru, otočky, úkroky, musí mít dokonalou sebekontrolu a umět se pohybovat na malém prostoru. Dalším specifikem je rozmanitost pohybů a nepravidelné tempo pohybů, především na špičkách nohou. Výjimečná je také schopnost jednotlivce přemísťovat se na hrací ploše s lehkostí, kde hlavní roli hraje pružnost a rovnováha. Při rozvoji silových schopností se zaměřujeme na sílu výbušnou, dynamickou, u futsalu je třeba rozvíjet rychlostní sílu komplexně, reakci, akceleraci, rychlost se změnou směru, tvoří podstatnou část vlastního výkonu. Vytrvalostní schopnosti bývají rozhodující v náročných zápasech, je třeba zhodnotit tepovou frekvenci hráčů a zjistit v jaké energetické zóně se hráči při intervalu hry pohybují a podle toho sestavit trénink. Obratnostní schopnosti

pomáhají řešit pohybové úkoly s různým stupněm zatížení. V tomto případě se uplatňuje řídicí a koordinující funkce CNS a zároveň se zdokonaluje.²³

Chrudimský celek se kondiční přípravě věnuje pečlivě, kondiční cvičení můžeme rozdělit na přípravu v terénu (venku v přírodě, na stadionu atd.) a na přípravu v hale. Venku využívá tým přírodních překážek (stromy, pařezy, terénní svahy atd.), zde je trénink zaměřen hodně na vytrvalostní schopnosti, tato alternativa je využívána především v přípravném období. V hale využívá sportovní nářadí (kůň, koza, bedny, kužely, tyče, trampolíny atd.), zde je kondiční příprava rozdělena na část s míčem a bez míče (např. člunkové běhy s a bez míče). Tým využívá tréninku s více stanovišti, kde hráči provádějí různá cvičení zaměřená na silové, vytrvalostní, koordinační a rychlostní schopnosti (člunkový běh cca 3 m s přihrávkou, bez přihrávkou, s míčem, s medicinbalem, slalom s míčem a bez něho, posilovací cviky, švihadla, skoky přes lavičku, švédské bedny, starty z různých poloh, atd.). Obrázky pomůcek jsou zobrazeny v příloze č. 6.

Příklady jednoduchých cvičení: pro rozvoj odrazové síly aplikují hráči přeskoky přes „cik – cak“ položené části švédské bedny, nebo seskoky z lavičky. Orientační schopnost se dobře rozvíjí při sportovní míčové hře (házená, futsal), kdy je hřiště zmenšené a s větším počtem hráčů, hraje se na jednu branku (vyznačená kužely), gól platí z jakékoliv pozice. Reakční rychlost prohlubují hráči například starty z různých poloh (leh, sed...) či změnou směru. Nácvik koordinace probíhá na lavičce, kdy hráč překonává překážky, provádí různé poskoky apod. Házení medicinbalem zajišťuje řízení pohybu v čase, prostoru a dynamice.

²³ VOTÍK, Jaromír. ZALABÁK Jiří. *Trenér fotbalu "C" licence*. 3. vyd. Praha: Olympia a. s., 2007. s. 115-118. ISNB 978-80-7033-962-6

4.2.5 Regenerace a psychologická příprava

Fáze regenerace je v tréninku stejně důležitá jako samotné zatěžování, o způsobu regenerace rozhoduje taktéž trenér s případnými odborníky. Musí se vyrovnat dočasný pokles funkčních schopností organismu. Pasivní odpočinek je jednou z variant, avšak tady dochází k pomalému zotavování, proto jsou nezbytně nutné regenerační prostředky. K rychlému a správnému zotavení pomáhá také správná životospráva, dostatečný pitný režim, zajišťující přepravu živin všem tkáním bránící přehřátí organismu ale i kvalitní spánek. Nezbytné je zaměřit se i na regeneraci psychologickou.²⁴

Chrudimskému týmu v tomto ohledu pomáhá atletický trenér pan Nosek z Pardubic, který předvádí hráčům kompenzační cviky i s určitými pomůckami, zaměřené především na prevenci svalové nerovnováhy. V oblasti regenerace je věnován čas každému hráči v případě potřeby individuálně, jelikož průběh zotavování má vliv na další sportovní výkon jedince. Nedílnou součástí odpočinku je rehabilitace, kterou využívá mužstvo v hale v Heřmanově Městci a dále ve fitness centru v Chrudimi. Hráči si mohou vybrat z široké nabídky jako je saunování, vířivka, masáže, plavání, akupunktura aj.

Psychologická příprava je samostatná stránka v přípravě mužstva, trenér se snaží spolu s realizačním týmem vnést do mužstva patřičnou pohodu, aby se hráči mohli naplno věnovat jen samotné hře, jelikož dobře ví, že psychická připravenost a odolnost je jedním z faktorů, zajišťujících úspěšnost hráče ale i celého mužstva. Trenér zde má těžkou úlohu, musí brát v úvahu celkovou strukturu osobnosti hráče. V případě Chrudimi bych mohla konstatovat, že vše funguje správně, díky skvělým výsledkům týmu a zároveň dobrým kolektivním vztahům.

²⁴ VOTÍK, Jaromír. ZALABÁK Jiří. *Trenér fotbalu "C" licence*. 3. vyd. Praha: Olympia a. s., 2007. s. 118-119. ISNB 978-80-7033-962-6

5 SESTAVENÍ TRÉNINKOVÉHO PLÁNU

5.1 Obecné předpoklady

Pro sestavení tréninkového plánu, který by měl sloužit začínajícím trenérům ve futsalu, je nezbytné klást důraz na určité aspekty a řídit se konkrétními „pravidly“. Z několika návštěv tréninku futsalového klubu FK ERA-PACK Chrudim jsem získala spoustu poznatků. V první řadě musí trenér vzít v potaz, koho bude trénovat tj. povaha týmu, kvalitativní úroveň týmu a klubové ambice. Po menší osobní analýze hráčů je trenér schopen položit si tři základní otázky a to co učit, proč učit a jak učit. Začínající trenér se musí plně adaptovat do futsalového prostředí a respektovat jeho celoroční cyklus. Celoročním cyklem rozumíme jednotlivá období, termínový kalendář a samozřejmě tréninkové jednotky. Podrobněji cyklus členíme a charakterizujeme takto:

Letní přípravné období

- rozmezí polovina července až poslední týden v srpnu,
- trénink 4 krát týdně, vhodné je začlenit v jeden den alespoň dvě fáze trvání,
- tréninkové jednotky cca 60-90 minut,
- absolvování přípravných utkání v dnech bez tréninku,
- náplň období: - rozvoj obecné a speciální vytrvalosti,
 - rozvoj rychlostních schopností a obratnosti,
 - rozvoj dynamické síly a výbušnosti,
 - rozvoj specifické koordinace pohybů,
 - nácvik a rozvoj herních činností jednotlivce,
 - herní systémy, herní kombinace, signály.

Hlavní podzimní období

- konec srpna až polovina prosince,

- 4-5 krát týdně trénink, doba trvání tréninkové jednotky cca 90 min,
- náplň: stabilizace sportovní formy komplexně.

Renovačně – regenerační období (přípravné období)

- trvání zhruba 3 týdny, polovina prosince až první týden v lednu,
- trénink 3 krát týdně, délka tréninkové jednotky 60-90 min,
- náplň: - sportovní hry,
 - rychlost,
 - obratnost,
 - koordinace,
 - regenerační procedury.

Hlavní jarní období

- druhý týden v lednu konec března,
- náplň, délka jednotky shodná s hlavním podzimním obdobím s menšími odlišnostmi dle potřeby.

Zde dochází k ukončení základní části a nastává play off.

V případě účasti v play off je třeba trénovat dle potřeby 3-5 týdně. Náplň tréninku je specifická, zaměřujeme se na daného soupeře. Po skončení účasti v play off nastává **regenerační období**, kde klademe důraz na aktivní odpočinek.

Toto je kostra celoročního plánu, z knih a rad trenéra jsem sestavila vzor, kterým se mohou začínající trenéři řídit, popřípadě si ho upravit dle potřeb týmu. Dále by se mělo dbát především na specifika futsalu, která snáze vyzorujeme ze hry, jedná se o:

- osobní souboje,
- rychlé starty na míč,
- náhlé změny pohybu,
- individuální techniku,
- taktickou vyspělost,
- pohyby a přesuny na špičkách,

- orientaci na malém prostoru,
- spolupráci s brankářem,
- koordinaci pohybu.

Tomu všemu je třeba uzpůsobit trénink, sestavit tréninkový plán tak, aby docházelo k úměrnému rozvoji všech těchto specifík. Nesmíme zanedbat žádnou stránku tréninku (technickou, taktickou, koordinační, regenerační), avšak každá má své stěžejní místo v určitém období. V níže uvedené tabulce je zobrazeno časové hledisko, na jaký prvek je vhodné se v daném období více zaměřit.

Tab. č. 1: Zaměření v celoročním plánu

| | če | čv | sr | zá | ří | li | pr | le | ún | bř | du | kv | |
|------------|-----------------------|----|----|--------------------|----|----|----|-----------|------------------|----|----|----|--|
| | | | | | | | | | | | | | |
| TAKTIKA | | | | | | | | | | | | | |
| TECHNIKA | | | | | | | | | | | | | |
| KONDICE | | | | | | | | | | | | | |
| REGENERACE | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | Přípravné období-léto | | | Hlavní část-podzim | | | | Přípravné | Hlavní část-jaro | | | | |

Zdroj: vlastní, částečně převzato: (Sneyders Jozef, Fußballtraining-Das Jahresprogramm, 1990)

Žlutá barva znázorňuje přípravné období – léto, zelené barva pokrývá hlavní část, modrá přípravné období – jarní, žlutá symbolizuje hlavní jarní část. Vyšrafované oblasti znázorňují pokrytí technické, taktické, regenerační či kondiční složky tréninku v daném období.

5.2 Týdenní tréninkový plán

V této kapitole bude sestaven týdenní tréninkový plán pro začínající trenéry, spadající do rozmezí přípravného období jarního až do hlavní části jarní. Tréninky budou probíhat následně:

- Úterý dvoufázový trénink dopoledne a odpoledne,
- Čtvrtek jednofázový trénink,
- Neděle dvoufázový trénink dopoledne a odpoledne (regenerace).

Celkově budeme mít tedy 5 tréninků týdně zápasový den je pátek.

Cíl týdenního plánu: komplexní zaměřenost na všechny druhy tréninkového procesu

ÚTERÝ DOPOLEDNE

- Délka tréninkové jednotky 60-90 minut,
- Zaměření – kondiční příprava,
- Cíl: rozvoj motorických schopností, dle zaměření tréninku (koordinačních, silových, vytrvalostních, rychlostních),
- Průběh: 1) zahřátí, strečink,
2) samotná kondiční příprava,
3) protažení.

Příklady cvičení, varianta venku v přírodě:

- Běh lesem 5 km
rozvoj dlouhodobé vytrvalosti, můžeme prokládat chůzí,
- Skoky přes pařezy
rozvoj odrazové síly, počet opakování 12,
4 série různé obtížnosti (např. na jedné noze, snožmo), pauza mezi sériemi 2-5 minut,

- Výběh do kopce
rozvoj rychlostní vytrvalosti (malý kopec do 20 sec), počet opakování 10, 4 série, pauza mezi sériemi 3 minuty.

Příklady cvičení, varianta v hale:

- Starty z různých poloh těla
rozvoj rychlosti, rozvoj orientace v prostoru, délka úseku 30 metrů, počet opakování 4, 3 série, pauza mezi jednotlivými starty 30 sekund, mezi sériemi 5 minut (vyplněno strečkem),
- Kratší, složité překážkové dráhy
rozvoj rychlostních a koordinačních schopností, počet opakování 3, 3 série, pauza mezi sériemi 5 minut,
- Cvičení se švihadly a kužely
Rozvoj dynamické síly a koordinace pohybů, běháme se švihadlem, provádíme přeskoky slalomem podle rozestavení kuželů, počet opakování 6 krát, počet sérií 2-3, pauza mezi sériemi 3 minuty,
- Běžecká abeceda
rozvoj koordinace pohybu, zlepšení kondice, běh v před a vzad bez otočení (5-10 m), běh dopředu 5 m – zastavení – běh dopředu 5m, běh cik – cak vpřed 10 m – stop – otočka a zpět to samé → vše provádíme na špičkách, počet opakování 5, 3 série, pauza mezi sériemi 5 minut.

ÚTERÝ ODPOLEDNE

- Délka tréninkové jednotky 60-90 minut,
- Zaměření – nácvik,
- Cíl: zdokonalení manipulace s míčem, získání citu pro míč, zlepšení technické stránky,

- Průběh: 1) zahřátí, strečink,
2) nácvik, vedení, ovládání míče,
3) protažení, kompenzační cvičení.

Příklady cvičení:

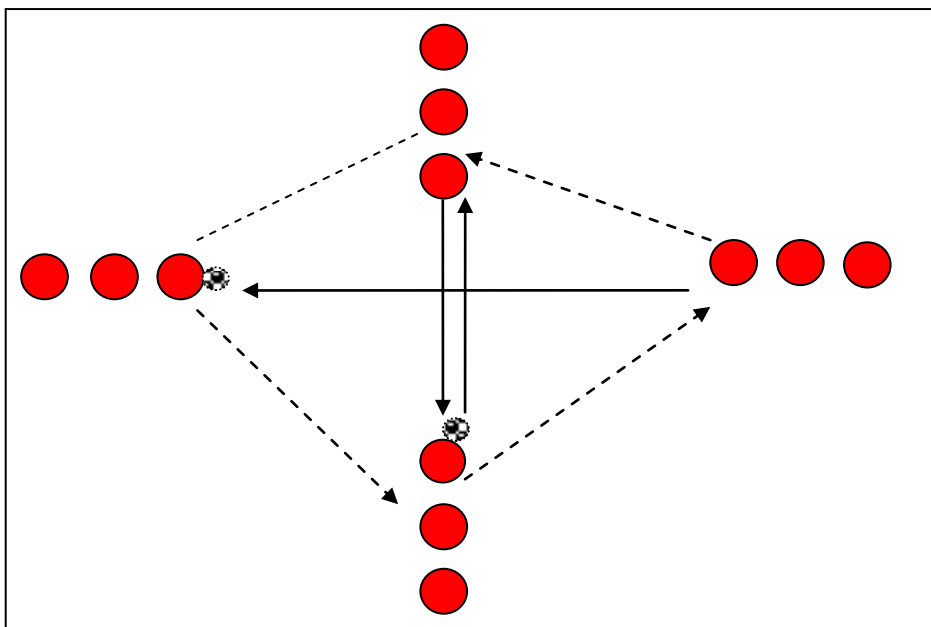
- Rychlé nohy

Hráč odehrává míč mezi vnitřními nártý na místě, rozvoj frekvenční rychlosti a techniky,

- Přihrávky se dvěma míči

Rozdělíme hráče do 4 družstev, hráč přebíhá do družstva napravo, rozvoj orientačních schopností a přesnost přihrávání,

Obr. č. 9: Cvičení se dvěma míči



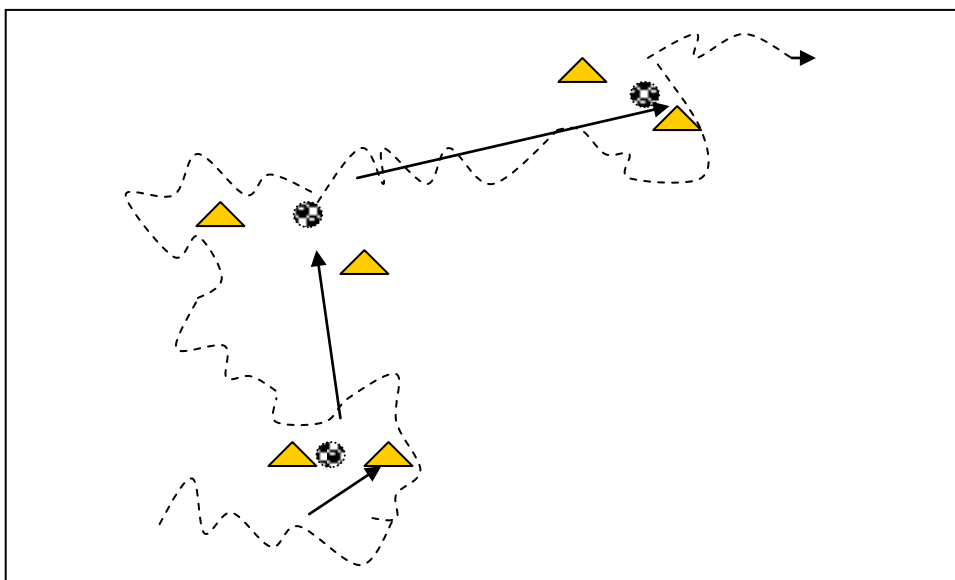
Zdroj: vlastní

- Vedení míče s prohozením

Míče vedeme k brance, sestavené z kuželů, brankou prohodíme míč a obíháme jí zprava, převezmeme opět míč, vedeme ho k další brance, tu

následně obíháme zleva, měníme způsob vedení (vnějším nártem, podrážkou ...) rozvíjíme koordinačně – rychlostní schopnosti a techniku,

Obr. č. 10: Vedení míče



Zdroj: vlastní

- Přihrávka ve dvojici po zemi prvním dotykem
Učíme se přesnosti přihrávky.

ČTVRTEK

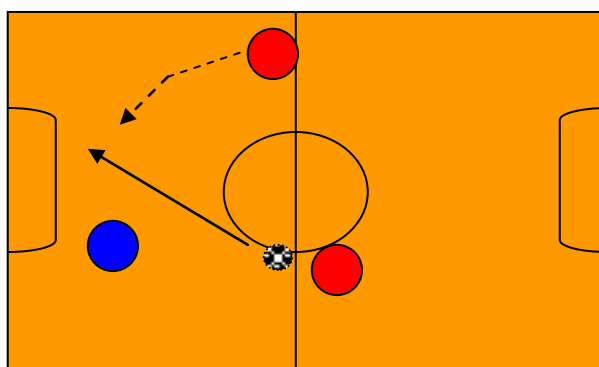
- Délka jednotky 60-90 minut,
- Zaměření – herní trénink,
- Cíl: zdokonalit herní činnosti mužstva,
- Průběh: 1) zahřívací část,
2) herní trénink,
3) protažení.

Příklady cvičení:

- Brejkové situace 2 na 1, 3 na 2

brejkové situace se ve futsalu vyskytují velmi často, proto je dobré se jim v herním tréninku věnovat, existuje několik možností provedení, trénujeme pomocí průpravných her 2 na 1 a 3 na 2,

Obr. č. 11: Brejkové situace



Zdroj: vlastní

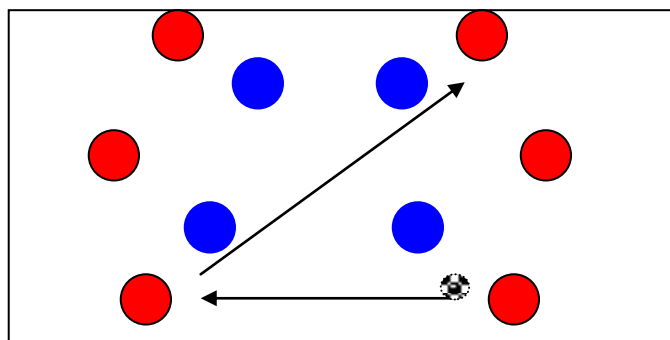
- Power play

trénink hry s brankářem v poli, způsoby provedení viz. kap. 4. 2. 3,

- Průpravná hra 6 na 4

Herní cvičení obranné činnosti, zónová obrana, hraje se na polovině hřiště, obránci brání v zóně a snaží se získat míč, útočníci drží míč a snaží se přihrát mezi zónovým postavením obránců.

Obr. č. 12: Průpravná hra



Zdroj: vlastní

- Cvičná hra na nácvik přesilové hry
- rozvoj útočné činnosti, hra 4 na 4, v každém družstvu je určen jeden útočník, který se nesmí vracet na vlastní polovinu, na soupeřově polovině se vytvoří situace 4 na 3.

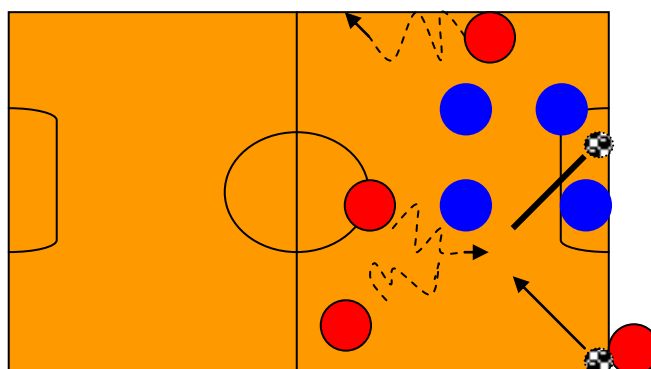
NEDĚLE DOPoledNE

- Délka tréninkové jednotky 60-90 minut,
- Zaměření – nácvik standardních situací,
- Cíl: zdokonalení hry,
- Průběh: 1) Zahřátí, strečink,
2) Nácvik standardních situací,
3) Kompenzační cvičení.

Příklady cvičení:

- Nácvik rohového kopu
Nabízí se několik variant nácviku, uvedu příklad, kdy rozehrávající hráč směřuje přihrávku do volného prostoru, kam si nabíhá spoluhráč a střílí, ostatní hráči mění pozici,

Obr. č. 13: Nácvik rohového kopu

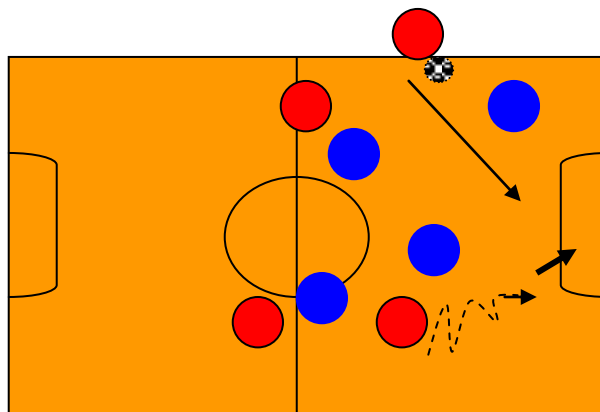


Zdroj: vlastní

- Nácvik autu

Aut nacvičujeme bez obrany, jako součást střelby, s obranou bez bránění nebo ho zařadíme v tréninku při hře,

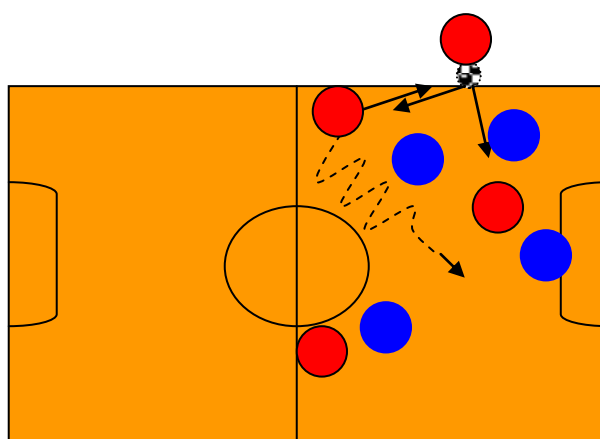
Obr. č. 14: Nácvik autu varianta 1



Zdroj: vlastní

Nacvičená akce – rozehrávající hráč přihraje spoluhráči, ten přihrávku ihned vrací rozehrávajícímu hráči, který přihrává hráči před brankoviště, ten nahrává nabíhajícímu hráči, jenž skóruje.

Obr. č. 15: Nácvik autu varianta 2



Zdroj: vlastní

NEDĚLE ODPOLEDNE

- Délka tréninkové jednotky 60-90 minut,
- Zaměření: celková regenerace,
- Cíl: zotavení, zregenerování organismu,
- Průběh: hráči budou mít k dispozici několik variant, jak regenerovat síly: 1) masáže,
2) regenerace ve vodním prostředí (plavání, vířivka, střiky),
3) regenerační pohybové aktivity (kompenzační cvičení a protahovací cvičení, jiné pohybové aktivity než futsal.

Mnou sestavený týdenní tréninkový plán je možné opakovat několik týdnů, s případnými obměnami cvičení, intenzitu tréninkových procesů přizpůsobujeme soutěžnímu období. Každý trenér musí podmínit trénink situací, ve které trénuje.

6 ZÁVĚR

Cílem práce bylo seznámit s teorií futsalu a metodikou tréninku profesionálního futsalového klubu v ČR, v důsledku byl sestaven týdenní tréninkový plán pro začínající trenéry, jenž lze použít jako vzor do praxe.

V teorii futsalu jsme se zabývali především historií, která je velmi pestrá, futsal se může zdát mladým sportem, ale existuje již přes 80 let. Čerpáno bylo z různých zdrojů, kde je vývoj a historie futsalu dostatečně popsána. Dále bylo poukázáno na finanční stránku prostřednictvím klubu FK ERA-PACK Chrudim, díky poskytnutým informacím jsem vytvořila S. W. O. T. analýzu a přehled o financování klubu.

V praktické části, která se zabývá metodikou tréninku, byl popsán tréninkový proces, nejdříve obecně a následně pomocí rozhovoru s trenérem Martinem Brychtou jsem charakterizovala metodiku tréninku futsalové Chrudimi, uplatněny byly i mé poznatky s pozorování několika tréninků. V závěru byl vytvořen týdenní tréninkový plán pro začínající trenéry, kdy bylo čerpáno z rad futsalových odborníků a ze sledovaných tréninků prvoligové Chrudimi. Lze ho použít v praxi v rámci týdenního tréninkového plánu.

Motivací k psaní pro mě byl dlouhodobý zájem o futsal a fakt, že nedisponuje nikterak velkým množstvím odborné literatury či brožur a právě proto vznikla práce shrnující vše podstatné o futsalu.

Nedostatek literatury byl největším problémem při psaní bakalářské práce, přesto si myslím, že se mi souhrn všeho důležitého podařilo vytvořit.

7 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- 1) BOUČKOVÁ, Jana. *Marketing*. 1. vyd. Praha: C. H. Beck, 2003. 464s. ISBN 80-7179-577-1
- 2) BRYCHTA, Martin. *Metodika tréninku*. [online]. 23. března 2010 21:00; [cit. 2010-04-15]. Osobní komunikace
- 3) FORET, Miroslav. *Marketing pro začátečníky*. Ilustroval Tůma Tomáš. 1. vyd. Komputer press a. s., 2008. 152s. ISBN 978-80-251-1942-6.
- 4) HUDĚC, Petr, *Kondiční příprava hráče futsalu*. 1. vyd. Praha: Komise futsalu ČMFS, 2002.
- 5) KF ČMFS. *Pravidla futsalu FIFA platná od 1. 10. 2007*. 1. vyd. Praha: ČMFS, 2007.
- 6) KRESTA, Jan a Kol. *Futsal*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing a. s., 2009. 112s. ISBN 978-80-247-2534-5.
- 7) STŘÍŽ, Michal. *Technicko – taktické zkušenosti*. 1. vyd. Praha: Komise futsalu ČMFS, 2002.
- 8) VOTÍK, Jaromír. *Fotbal: trénink budoucích hvězd*. 1. vyd. Grada Publishing a. s., 2003. 140s. ISBN 80-247-0463-3.
- 9) VOTÍK, Jaromír. *Fotbalová cvičení a hry*. Ilustrovala Marvanová Zdena. 1. vyd. Grada Publishing a. s., 2005. 128s. ISBN 80-247-0925-2.

10) VOTÍK, Jaromír. ZALABÁK, Jiří. *Trenér fotbalu "C" licence*. 3. vyd. Olympia a. s., 2008. 128s. ISNB 978-80-7033-962-3.

11) SNEYERS, Jozef. *Fußballtraining – Das Jahresprogramm*. Přeložil Rainer Eilers. 1. vyd. Meyer a Meyer, 1990. 306s. ISNB 3-89-124-073-2.

Internetové zdroje

- 1) *FK ERA-PACK Chrudim* [online]. c2006, [cit. 2010-02-14]. Dostupné z: <<http://www.fkerapack.cz/index.php>>
- 2) *FOTBAL.CZ-Fotbal* [online]. c2006, [cit. 2010-03-30]. Dostupné z: <<http://nv.fotbal.cz/index.php>>
- 3) *FOTBAL.CZ-Legislativa Futsalu* [online]. c2006, [cit. 2010-02-2]. Dostupné z: <<http://www.fotbal.cz/c/futsal/cmfs/legislative/legisl20.asp>>
- 4) *futsal-vše ze světa futsalu* [online]. c2006, [cit. 2010-02-10]. Dostupné z: <<http://www.efutsal.cz>>

8 SEZNAM PŘÍLOH

- Příloha č. 1 - Odborné subkomise KF ČMFS a zastoupení odborných subkomisí KF ČMFS,
- Příloha č. 2 - Družstva v soutěži 2. liga východ,
- Příloha č. 3 - Družstva v soutěži 2. liga západ,
- Příloha č. 4 - Česká reprezentace ve futsalu,
- Příloha č. 5 - Výsledné hospodaření klubu FK ERA-PACK Chrudim pro sezónu 2008-2009,
- Příloha č. 6 - Tréninkové pomůcky.

Příloha č. 1

| | |
|--|--|
| Grémium 1. celostátní ligy | Tomáš Sluka |
| Grémium 2. ligy | Daniel Kolman |
| Odvolací a revizní komise | JUDr. Jaroslav Svoboda Jaroslav Topol Pavel Němec |
| Sportovně-technická subkomise | Martin Průša Antonín Herzog Aneta Karlová |
| Disciplinární komise SF ČMFS | Petr Havlík Karel Filip Miroslav Maurer |
| Subkomise rozhodčích | Josef Novotný Ing. Radek Lobo Marek Blažek Ladislav Drobný Ing. Jan Hora |
| Subkomise delegátů | Pavel Nepil Zdeněk Bydžovský Petr Hoffman Michal Chyba Miroslav Maurer |
| Pohárová subkomise | Daniel Kolman Petr Handl Martin Průša |
| Licenční subkomise | Stanislav Rýznar Vít Šrámek Jaroslav Topol |
| Matriční subkomise | Martin Průša Jaroslav Svoboda Martin Hošek |
| Halová subkomise | Pavel Nepil Antonín Herzog Miroslav Vokulič |
| Regionální subkomise | Zdeněk Polák Pavel Nepil Antonín Herzog Petr Handl Radoslav Klier |
| Ekonomicko-marketingová subkomise | Daniel Kolman Martin Průša Miroslav Vokulič |
| Mediální subkomise | Radoslav Klier Aneta Karlová Daniel Kolman Petr Havlík |
| Subkomise mládežnického futsalu | Martin Minář Antonín Petlach František Milichovský |

Zdroj: ČMFS, 2006

Příloha č. 2



[CCM Satum Czech
Jistebník B](#)



[FC Agromeli
Brno](#)



[FC Tango Brno B](#)



[FSC KOMAX
Kunčice p/O.](#)



[Gillotina Choceň](#)



[Pramen
Havlíčkův Brod](#)



[Salamandr UFA
Hradec Králové](#)



[SK Líšeň Brno](#)



[SKP Likop Třinec](#)



[Slávie Havířov](#)



[Tomson STŽ Brno](#)



[VŠB TU Ostrava](#)

Zdroj: futsal-vše ze světa futsalu, 2006

Příloha č. 3



[Alfa Liberec](#)



[Andy Liberec](#)



[Balticflora United Teplice](#)



[CF Radobýl Litoměřice](#)



[FC Arsenal Benešov](#)



[FC Dalmach Turnov](#)



[FK Mladá Boleslav - futsal](#)



[K-Pedros Tábor CF](#)



[RSC Čechie Slaný](#)



[SK Indoss Plzeň](#)



[SK Kladno](#)



[Slavia TU Liberec](#)

Zdroj: futsal-vše ze světa futsalu, 2006

Příloha č. 4



Zdroj: ČMFS, 2006



Zdroj: FK ERA-PACK Chrudim, 2006



Zdroj: FK ERA-PACK Chrudim, 2006



Zdroj: FK ERA-PACK Chrudim, 2006

Příloha č. 5

Výsledné hospodaření klubu FK ERA-PACK Chrudim v soutěžním ročníku 2008/09

příjmy

| | |
|----------------------------------|-----------------------|
| Dotace ČMFS | 1. 075. 564 Kč |
| Dotace Sportovní unie Chrudimska | 19. 480 Kč |
| Dotace od MÚ Chrudim | 133. 750 Kč |
| Výběr členských příspěvků | 17. 450 Kč |
| Výběr vstupného | 59. 450 Kč |
| Sponzorské smlouvy | 2. 693. 957 Kč |
| Dotace od Pardubického kraje | 40.000 Kč |
| Hostování | 32. 000 Kč |
| Sponzorské dary | 1. 100.000 Kč |
| Úrok banka | 139 Kč |
| Celkem: | 5. 171. 790 Kč |

výdaje

| | |
|-------------------------------------|-----------------------|
| Pronájem haly | 160. 432 Kč |
| Rozhodčí, delegát | 114. 057 Kč |
| Cestovné | 1. 597. 620 Kč |
| Hostování, přestupy | 260. 600 Kč |
| Parkovné, poštovné, telefonní karty | 1.011 Kč |
| Kameraman, ozvučení haly | 13. 500 Kč |
| Startovné + kauce ČMFS | 64. 800 Kč |
| Poplatky, banka | 3. 418 Kč |
| Sportovní vybavení | 293. 565 Kč |
| Občerstvení | 42. 484 Kč |
| Ostatní | 250 Kč |
| Ubytování | 24. 583 Kč |
| Dan z příjmů | 62. 160 Kč |
| Praní dresů | 1. 955 Kč |
| Výlep materiálů | 12. 826 Kč |
| Zdravotní materiál, iontové nápoje | 43. 406 Kč |
| Bezpečnostní agentura | 13. 710 Kč |
| Internet | 23. 800 Kč |
| Hráčské smlouvy | 1. 599. 345 Kč |
| Propagační materiály | 29. 230 Kč |
| Pojištění klubu a hráčů | 13. 437 Kč |
| Sportovní ceny | 7. 850 Kč |
| Autobusová doprava | 50. 187 Kč |
| Ověření a překlád stanov | 5. 057 Kč |
| Rehabilitace | 11. 300 Kč |
| Dohody o provedení práce | 26. 232 Kč |
| Pořádání utkání | 474. 944 Kč |
| Celkem: | 4. 951. 760 Kč |

Celkové hospodaření**Zisk:****220. 033 Kč**

Zdroj: Klub FK ERA-PACK Chrudim, 2010

Příloha č. 6



Zdroje:

Vladimír Němčák, 2008-2009

KANTORSPORT.cz

SPORTMEN.cz , 2005-2009